



Lohi Henna & Paavola Julia

Murtuneita mieliä – koulukiusaamisen vaikutuksia kiusatun myöhempään elämään

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Laaja-alainen luokanopettajakoulutus
2020

Koulukiusaamisella on jo aikaisemmin todettu olevan vakavia ja pitkäaikaisia vaikutuksia kiusatun myöhempään elämään. Jotta voisimme välttää näitä yksilöön kohdistuvia äärimmäisiä seurauksia, on välttämätöntä tutkia yhä uudelleen kiusaamisen ajankohtaisia määritelmiä ja pyrkiä ymmärtämään, millä tavoin kiusaaminen voi vaikuttaa kiusatun myöhempään elämään. On myös todettu, että tietoisuuden lisäämisellä on merkittävä vaikutus kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen ja puuttumiseen.

Tarkastelemme tutkimuksessamme koulukiusaamista ilmiönä ja keskitymme etenkin sen aiheuttamiin pitkäaikaisvaikutuksiin kiusatussa. Liskäksi tuomme esille koulukiusaamisen puuttumisen merkityksellisyyttä ja sen keinoja. Tutkielmamme tavoitteena on vastata tutkimuskysymyksiimme, jotka ovat: 1. Miten koulukiusaamisen uhriksi joutuminen vaikuttaa myöhemmässä elämässä yksilön persoonallisuuteen, mielenterveyteen ja sosiaaliseen elämään? 2. Miksi koulukiusaamiseen puuttuminen on tärkeää ja kuinka siihen tulisi puuttua? Tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, eli se pohjautuu jo aiemmin tehtyjen tutkimuksien tuloksiin.

Tutkimuksemme osoittaa, että koulukiusaaminen on uhka yksilön terveelle kehitykselle. Koulukiusaaminen voi vaikuttaa negatiivisesti yksilön persoonallisuuteen, ja sillä on havaittu olevan yhteyksiä esimerkiksi itsetunnon kehittymiseen ja sen aiheuttamiin haasteisiin myöhemmässä elämässä. Tuloksemme osoittavat myös, että koulussa koettu kiusaaminen on vakava uhka yksilön mielenterveydelle, ja tämä saattaa näyttäytyä aikuisuudessa esimerkiksi masentuneisuutena, ahdistuneisuutena ja itsetuhoisuutena. Kiusaaminen vaikuttaa kielteisesti myös yksilön sosiaaliseen hyvinvointiin: entisillä kiusatuilla on havaittu haasteita ihmissuhteissa. Vakavin uhka kiusatun sosiaaliselle hyvinvoinnille on syrjäytyminen.

Koulukiusaamiseen puuttuminen on ensisijaisen tärkeää, sillä kiusaamiseen ajoissa puuttumisella voidaan ehkäistä kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia kiusattuun. Varhainen puuttuminen ja sen ennaltaehkäisy onkin todettu parhaiksi tavoiksi puuttua kiusaamiseen. Koulukiusaamiseen puuttuminen voidaan nähdä kaikkien yhteisenä asiana, johon osallistuvat koko koulu, sen henkilökunta, toimintasäännöt, sekä oppilaat. Tärkeässä roolissa kiusaamiseen puuttumisessa ovat myös oppilaiden huoltajat sekä lainsäädäntö.

Avainsanat: kiusaaminen, koulukiusaaminen, vaikutukset, pitkäaikaisvaikutukset, puuttuminen

Sisältö

1	Johdanto.....	4
2	Kiusaaminen vihamielisyyden ilmentymänä.....	7
	2.1. Koulukiusaaminen lapsuudessa ja nuoruudessa	8
3	Koulukiusaamisen pitkäaikaiset vaikutukset kiusattuun	11
	3.1 Persoonallisuus ja kiusatuksi tulemisen vaikutukset kiusattuun.....	12
	3.1.1 Itsetunto ja koulukiusaamisen yhteys sen kehittymiseen.....	13
	3.2. Mitä on hyvä mielenterveys?.....	14
	3.2.1. Koulukiusatuksi tulemisen yhteys mielenterveydenhäiriöihin	15
	3.2.2. Koulukiusatuksi tulemisen vaikutuksista itsetuhoisuuteen ja itsemurhiin.....	17
	3.3. Sosiaalinen hyvinvointi	18
	3.3.1. Mitä tapahtuu kiusatun sosiaalisille suhteille?.....	19
4	Koulukiusaamiseen puuttuminen.....	22
	4.1 Varhaisen puuttumisen merkitys	22
	4.2 Koulun keinot kiusaamiseen puuttumisessa	23
	4.3 Perheen osallistumisen merkitys koulukiusaamiseen puuttumisessa	25
	4.4 Koulukiusaamiseen puuttuminen lakien ja ohjeistuksien näkökulmasta.....	27
	4.4 KiVa koulu – suomalainen innovaatio kiusaamiseen puuttumiseen	28
5	Tulosten tarkastelua ja pohdintaa.....	30
	Lähteet.....	35

1 Johdanto

Yksilön joutuessa sosiaalisesti eristetyksi aivoissa aktivoituvat samat alueet, kuin fyysistä kipua tai kidutusta kokiessa (Hamarus, 2012, s. 53). Hamarus (2012, s. 53) esittääkin, että kun loukaamme jalkamme, aktivoituu aivoissamme samat kipualueet, kuin silloin kun koemme epäoikeudenmukaista kohtelua tai joudumme ryhmästä erotetuksi. Hän vertaa murtunutta mieltä murtuneeseen jalkaan: ne molemmat jättävät aivoihimme jäljen. Edelleen Hamarus nostaa esille, että kiusaaminen jättää meihin jäljen pitkäksi aikaa, eikä se ole ihme. Kiusaaminen on hänen mukaansa syvä tunnekokemus, ja sen vuoksi se vaikuttaa yksilöön vahvasti ja säilyy hänen mielessään pitkään. Koulukiusatuksi joutuminen on huoli, jota ihminen kantaa mukanaan usein jopa koko elämänsä ajan (Holmberg-Kalenius 2008, s. 192).

Haluamme tutkielmassamme nostaa kiusaamisen esille vakavana, kauaskantoisena ongelmana, joka voi vaikuttaa yksilöön läpi hänen koko elämänsä. Tuomme esiin koulukiusaamisen vaikutuksia, jotka voivat värittää kiusaamisen uhrin elämää vielä pitkälle aikuisuudessakin ja pyrimme sitä kautta osoittamaan koulussa tapahtuvan kiusaamisen vakavuuden. Tutkielman avulla haluamme lisätä omaa ammattitaitoamme ymmärtämällä kiusaamisen todellisen luonteen ja aikaisen puuttumisen merkityksen. Tämän myötä voimme itse olla tulevaisuudessa vastuullisia ja turvallisia aikuisia sellaisille lapsille, joiden turvallinen kouluarki ja terve kehitys ovat mahdollisesti kiusaamisen myötä uhattuina. Koulumaailmassa kiusaaminen on usein jopa vähätelty ongelma, eikä sen olemassaoloa haluta usein myöntää. Koemme, että jokaisen ammattikasvattajan tulisi olla tietoinen kiusaamisen aiheuttamista pitkäaikaisista ongelmista ja niiden vaikutuksista yksilön terveelle kehittämiselle.

Tutkielmamme tarkoituksena ei ole luoda uhkakuvaa siitä, että kiusaamisesta ei voisi toipua. Viestimme on, että kiusaamisen uhriksi joutuminen ei tarkoita sitä, että koko loppuelämä olisi täynnä haasteita. Haluamme tuoda esille sen, että kiusaamisen uhriksi joutuneet ansaitsevat saada tunnustuksen siitä, että heitä kohtaan tehdyt teot ovat olleet vakavia ja kohtuuttomia. Puhumme tutkielmassamme koulukiusaamisesta kaunistelematta, koska emme missään nimessä halua vähätellä niitä kokemuksia ja vaikutuksia, joita koulukiusaaminen on uhreilleen aiheuttanut. Tutkielmamme on herättelevä katsaus kiusaamisen vakavuudesta, ja se on suunnattu muun muassa tuleville tai nykyisille ammattikasvattajille. Tuomme tutkielmassamme esille myös kiusaamiseen puuttumisen ja ehkäisemisen näkökulman, sillä haluamme tarjota myös keinoja, joilla kiusaamista voidaan vähentää. Vaikka aiheemme onkin kovin synkkä, haluamme

painottaa myös kaikkien kasvatuksen parissa toimivien aikuisten, kuten koulun henkilökunnan ja vanhempien, yhteisöllistä mahdollisuutta vaikuttaa kiusaamiseen ehkäisemiseen ja puuttumiseen.

Koulukiusaaminen on vakavaa systemaattista toimintaa, joka aiheuttaa kiusaamisen kohteeksi joutuneelle vakavia seuraamuksia (Mäntylä, Kivelä, Ollila & Perttola 2013, s. 30). Luotettavimmin kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksista saadaan tietoa pitkittäistutkimusasetelmilla, joissa yksilöt on todettu kiusatuksi jo kouluaikanaan, ja heidän hyvinvointiaan tarkastellaan uudestaan pidemmän ajan kuluttua (Salmivalli, 2010, s. 28). Salmivalli (2010, s. 28) toteaa, että tällaisia pitkittäistutkimuksia on toistaiseksi tehty vain vähän. Tässä tutkielmassa haluamme yhdistää näiden aikaisempien tutkimuksien tuloksia ja vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten koulukiusaamisen uhriksi joutuminen vaikuttaa myöhemmässä elämässä yksilön persoonallisuuteen, mielenterveyteen ja sosiaaliseen elämään?
2. Miksi koulukiusaamiseen puuttuminen on tärkeää ja kuinka siihen tulisi puuttua?

Tutkielmassamme kokoamme yhteen aikaisempien tutkimuksien tuloksia ja käsittelemme niiden pohjalta kattavasti koulukiusaamisen vaikutusta yksilön elämään. Lisäksi käsittelemme koulukiusaamiseen puuttumista. Olemme pyrkineet valitsemaan tutkielmaamme luotettavia sekä mahdollisimman ajankohtaisia lähteitä ja olemme käyttäneet niitä monipuolisesti koko tutkimusprosessimme läpi. Monipuolisilla lähteillä haluamme taata tutkielman luotettavuuden ja objektiivisuuden. Tämän vuoksi yritämmekin määritellä käsitteitä ja vahvistaa tutkimustuloksia usean eri lähteen kautta, sen sijaan että tukeutuisimme vain yhden lähteen tietoon. Olemme käyttäneet tutkielmassamme sekä kotimaisia että kansainvälisiä lähteitä. Koulukonteksti on erilainen Suomessa ja muissa maissa, mutta siitä huolimatta kiusaamista voidaan pitää yhtäläisenä kansainvälisenä ongelmana kaikissa maissa. Tämän vuoksi kansainväliset lähteet tuovat tutkielmaan mukanaan moninaisuutta.

Toteutamme tutkimuksemme kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus määritellään tutkimustekniikaksi, jossa tutkimuksen kohteena ovat aiemmin tehdyt tutkimukset (Salminen, 2011, s. 1). Baumeisterin ja Learyn (1997, s. 312) mukaan kirjallisuuskatsauksen ensisijainen tavoite on kehittää jo olemassa olevia teorioita. Sen lisäksi se pyrkii heidän mukaansa kuvaamaan ja arvioimaan niitä. Muiden tutkimusmetodien tavoin myös kirjallisuuskatsauksen tulee täyttää tieteellisille metodeille säädetyt kriteerit, joita ovat esimerkiksi kriittisyys, objektiivisuus ja julkisuus (Salminen, 2011, s. 1). Salminen (2011, s. 6) määrittelee tarkemmin, että kyseessä on

nimenomaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka on yleiskatsaus jo olemassa olevasta tieteellisestä kirjallisuudesta. Hänen mukaansa ilmiötä voidaan tutkia sen avulla laaja-alaisesti ilman aineistoa rajaavia metodisia sääntöjä.

2 Kiusaaminen vihamielisyyden ilmentymänä

Kiusaaminen määritellään samaan henkilöön toistuvasti kohdistuvaksi tarkoituksenmukaiseksi ja vihamieliseksi toiminnaksi (Salmivalli, 2010, s. 12-13; Roberts, 2006, s. 13; Hamarus, 2012, s. 22). Roberts (2006, s. 14) esittää kiusaamisen olevan yhdistelmä sekä sanallista että fyysistä aggressiota ja tahallista ärsyttämistä. Hän lisää myös tällaisen käyttäytymisen tapahtuvan kiusaajan ja kiusaamisen kohteen välillä siten, että kiusaaja nähdään toimijana ja uhri toiminnan kohteena. Kiusatun ja kiusaajan välille muodostuu eräänlainen voimasuhteiden epätasapaino, jossa kiusattu on kiusaajansa nähden puolustuskyvytön tai jollain tavalla tätä heikompi (Lämsä, 2009, s. 60; Salmivalli, 1998, s. 30-31; Hamarus, 2012, s. 22-23; Kumpulainen, 2016, s. 101). Tähän puolustuskyvyttömyyteen voi vaikuttaa esimerkiksi kiusatun fyysinen heikkous tai nuorempi ikä (Lämsä, 2009, s. 60; Salmivalli, 1998, s. 30-31; Hamarus, 2012, s. 22-23). Nurmi kollegoineen (2014, s. 123-124) nostaa esille, että kiusatulla on usein sellaisia ominaisuuksia, jotka poikkeavat yhteisön jäsenten tavallisista piirteistä. Tämä lisää heidän mukaansa todennäköisyyttä joutua kiusaamisen uhriksi. Kiusaaja itse omaa usein vahvan sosiaalisen aseman, jonka hän on saavuttanut mahdollisella manipuloivalla käyttäytymisellään (Nurmi ym., 2014, s. 123).

Kiusaaminen voi ilmetä epäsuorana tai suorana kiusaamisena (Hamarus, 2012, s. 38). Holmberg-Kalenius (2008, s. 23) ja Lämsä (2009, s. 60) määrittelevät epäsuoran eli hiljaisen kiusaamisen olevan usein sanatonta ja vaikeasti havaittavaa. Heidän mukaansa se voi ilmetä pelkästään kehonkielen, katseiden ja ilmeiden avulla, kuten tietävinä katseina, selän kääntämisenä kiusatulle tai pelkkänä vaikenemisena. Hamarus (2012, s. 38) tarkentaa käsitteen määrittelyä vielä seuraavalla tavalla: epäsuora kiusaaminen voi olla myös pahan puhumista toisesta selän takana, kuten epäsuoraa vihjailua ja juorujen levittämistä. Suora kiusaaminen puolestaan voi hänen mukaansa ilmetä fyysisenä kiusaamisena eli esimerkiksi kiusatun tönimisenä, potkimisena tai hänen tavaroidensa tuhoamisena. Hän lisää, että suora kiusaaminen voi olla myös henkistä kiusaamista kuten yksilöön kohdistuvaa nimittelyä, haukkumista tai kiristämistä.

Hamaruksen (2012, s. 30) mukaan kiusaaminen on negatiivissävytteinen vuorovaikutustilanne, joka vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen. Hän määrittää kiusaamisessa olevan usein kyse kiusaajan pyrkimyksestä saavuttaa itselleen jokin tietty rooli tai asema tai kiinnittää yhteisön huomio itseensä. Hamarus (2012, s. 37) huomauttaa myös, että nykypäivänä kiusaamisen muodot ovat laajentuneet sähköisten viestimien ja sosiaalisen median myötä: juorujen levittäminen ja toisen ihmisen halventaminen on saanut uuden kanavan ja sen päämääränä voi olla esimerkiksi

kiusatun eristäminen yhteisöstä. Nurmi kollegoineen (2014, s. 123-124) toteavat nettikiusaamisen olevan helppo tapa kiusata, sillä se salaa kiusaajan identiteetin.

Hamarus (2012, s. 23-27) huomattaa, että kiusaamisen määrittelemisen ennaltaehkäisy näkökulmasta nostaa esiin myös kiusatun subjektiivisen kokemuksen kiusatuksi tulemisesta. Hänen mukaansa tavanomaista on myös sen piiloinen luonne ja sen alkamisen ajankohdan hahmottamisen haasteet. Kiusaamiseen liittyy usein syyllisyyttä, häpeää ja pelkoa ja sillä voi olla vakavia vaikutuksia esimerkiksi kouluviihtyvyyteen, itsetuntoon, oppimiseen ja ammatinvalintaan (Hamarus, 2012, s. 1). Robertsin (2006, s. 14) mukaan kiusaamista määritellessä on tärkeää muistaa siihen tiiviisti liittyvät mielenterveyden ongelmat: mielenterveyden ongelmista voi muodostua pitkäaikaisia haasteita, etenkin jos kiusaamiseen ei puututa tarvittavalla tavalla.

2.1. Koulukiusaaminen lapsuudessa ja nuoruudessa

Salmivalli (2010, s. 13) toteaa, että epätasaiset voimasuhteet ovat keskeinen tekijä myös koulukiusaamisen käsitettä määriteltäessä. Hän nimeää koulukiusaamisen olevan aggressiivista käytöstä, jossa on kaksi osapuolta: alistettu ja alistaja. Näiden ominaisuuksien lisäksi Rigby, Smith ja Pepler (2004, s. 1) painottavat myös oppilaan persoonallisuuden, perhetaustan, luonteenpiirteiden sekä ystävyys- ja vertaissuhteiden piirteiden vaikutusta siihen, millaiset oppilaat joutuvat kiusatuksi, kiusaajiksi tai kiusaaja-kiusatuiksi. Pörhölä (2011, s. 46) esittääkin koulukiusaamisen olevan vakava vertaissuhdeongelma. Koulukiusaamisen kontekstissa alistajan roolissa voi yhden lapsen sijaan olla myös esimerkiksi kokonainen luokka (Salmivalli, 2010, s. 13).

Näiden osapuolien lisäksi koulukiusaamisen kontekstissa on erotettavissa erilaisia rooleja (Salmivalli, Kaukiainen, Voeten & Sinisammal 2004, s. 252). Salmivalli kollegoineen (2004, s. 252) nostaa esiin kiusatun ja kiusaajan roolien lisäksi kiusaajan avustajien, kiusaajan yllyttäjien, ulkopuolisten ja puolustajien roolit. Heidän mukaansa kiusattu joutuu systemaattisesti muiden hyökkäyksien kohteeksi, kiusaaja ottaa oma-aloitteisesti prosessissa johtajan paikan ja kiusaajan avustajat liittyvät yleensä innokkaasti mukaan kiusaamiseen, sillä edellytyksellä, että joku muu on aloittanut sen heitä ennen. Kiusaajan yllyttäjät yllyttävät kiusaajaa jatkamaan esimerkiksi positiivisen palautteen, yleisönä toimisen ja nauramisen kautta ja ulkopuoliset vetäytyvät

Salmivallin ja kollegoiden mukaan tilanteesta täysin, asettumatta kenenkään puolelle. Viimeisen roolin eli puolustajan roolin Salmivalli ja kollegat (2004, s. 252) määrittelevät seuraavasti: heidän käytöksensä on selkeästi kiusaamisvastaista, ja he joko lohduttavat kiusattua tai pyrkivät aktiivisesti saamaan kiusaamisen loppumaan.

Salmivallin (2010, s. 13-14) mukaan koulukiusaamista ei siis välttämättä ole kahden oppilaan väliset kiistat ja tappelut, vaikka ne olisivat toistuviakin. Hän selventää oleellista olevan voimasuhteiden epätasaisuus: jos toistuvasti tappelevat oppilaat ovat voimasuhteiltaan suhteellisen tasavertaisia, tapauksia ei voida määritellä koulukiusaamiseksi. Koulukiusaaminen tapahtuu usein ruokatunneilla, käytävillä ja välitunneilla eli sellaisina aikoina ja sellaisissa paikoissa, joissa opettaja ei ole läsnä (Lämsä, 2009, s. 62; Hamarus, 2012, s. 10; Mäntylä, Kivelä, Ollila & Perttola, 2013, s. 34). Jos kiusaaminen tapahtuu oppitunneilla, on todennäköisempää, että se tapahtuu taito- ja taideaineiden parissa kuin teoreettisten aineiden oppitunneilla (Lämsä, 2009, s. 63). Lämsä (2009, s. 63), Hamarus (2012, s. 38) ja Mäntylä kollegoineen (2013, s. 24) toteavat koulukiusaamisen olevan myös siinä määrin sukupuolisidonnaista, että suorat aggressiivisen käyttäytymisen mallit ovat tyypillisempiä pojille. Heidän mukaansa aggressio on tytöillä epäsuorempaa kuin pojilla, ja sen luonne on myös manipulatiivisempaa.

Salmivalli (2010, s. 42-43) toteaa, että kiusaamisen syitä voidaan selittää yksilötason lisäksi myös koululuokan tason tekijöillä. Nämä koululuokan tekijät vaikuttavat hänen mukaansa nimenomaan kiusaamisen esiintymiseen, sekä oppilaiden reagoimiseen ja toimintaan kiusaamistilanteissa. Salmivalli toteaa edelleen koululuokissa vallitsevan usein sellaisia ryhmänormeja, jotka edistävät kiusaamista. Näillä normeilla hän tarkoittaa ryhmän sääntöjä, jotka määrittelevät sen, millainen käytös on kyseisessä ryhmässä hyväksyttävää ja millainen ei. Näitä normeja tarkastellessa Salmivalli (2010, s. 43-44) on todennut lapsien ajattelevan kiusatun kaverina olemisen olevan paheksuttavaa, kuten myös kiusaamisesta opettajalle kertomisen. Kiusaamisen normit ovat hänen mukaansa yhä kiusaamismyönteisempiä iän lisääntymisen myötä. Jos luokassa esiintyy paljon kiusaamisen hyväksyviä normeja, esiintyy siellä myös enemmän kiusaajan avustamista ja kannustamista (Salmivalli, 2010, s. 44). Salmivalli (2016, s. 84) lisää myös luokkaryhmän hierarkisuuden olevan kiusaamisen esiintyvyyteen liittyvä tekijä. Ryhmän hierarkisuuden hän kuvailee muodostuvan siitä, kuinka tasaisesti oppilaiden kaverisuosio on jakautunut luokan sisällä.

Kiusaaminen ei ole mitenkään tavaton ilmiö kouluissa, eikä siltä voikaan missään koulussa täysin välttyä (Holmberg-Kalenius, 2008, s. 9; Salmivalli, 2010, s. 17). Tutkimuksien mukaan

peruskouluikäisistä lapsista jopa 5-15% on joutunut kiusaamisen uhriksi (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 2015, s. 7; Salmivalli, 2010, s. 17). Salmivalli (2010, s. 18-19) raportoi suomalaisten ja kansainvälisten tutkimusten paljastavan, että koulukiusaamista esiintyy eniten peruskoulun ensimmäisillä luokilla, jonka jälkeen kiusattujen määrä alkaa vähentyä aina yläasteikään saakka. Tätä selittää hänen mukaansa se, että ensimmäisillä luokilla lapset joutuvat usein kiusaajien testaamaksi mutta pääsevät usein nopeasti pois kiusatun roolistaan. Salmivalli kertoo myös, että lapsilla voi ensimmäisien vuosien aikana olla vaikeaa arvioida sitä, kuinka usein heihin kohdistuu kiusaamista. Yläkouluiässä kiusaajien määrä kasvaa, ja yhtä kiusattua oppilasta kohti on useampi kiusaaja (Salmivalli, 2010, s. 19). Salmivalli (2010, s. 19-20) analysoi, että kiusatuksi joutuneiden tilanne huononee yläkoulussa, sillä oppilaat kokevat asenteiden muutosten myötä kiusaamisen hyväksyttymmäksi toiminnaksi. Hän huomauttaa myös, että kiusaamisesta kerrotaan harvemmin kenellekään, koska oppilaat kokevat opettajien mahdollisuuksien kiusaamisen puuttumiseen olevan heikkoja.

3 Koulukiusaamisen pitkäaikaiset vaikutukset kiusattuun

Kiusattuun jää koulukiusaamisesta aina jälki (Kaski & Nevalainen, 2017, s. 18; Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö, 2009, s. 98). Rigby (2003, s. 583) kertoo, että koulukiusaamisen pitkäaikaisista terveydellisistä vaikutuksista saadaan tietoa etenkin pitkittäistutkimuksien avulla. Salmivalli (2010, s. 27) ja Rigby (2003, s. 583) toteavatkin, että pitkäaikaisen koulukiusaamisen uhriksi joutuminen voi olla vaaraksi yksilön terveelle kehitykselle. Hamarus (2012, s. 93) on saanut myös vastaavia tuloksia siitä, että kiusattu kärsii kiusaamisesta myöhemmin, vaikka hän ei enää olisikaan kiusattu. Myös Stuart ja Jose (2014, s. 185) ja Strøm kollegoineen (2014, s. 1652) esittävät, että lapsuudessa koetulla koulukiusaamisella on vaikutuksia yksilön myöhempään elämään. Whitted ja Dupper (2005, s. 168) jatkavat tutkimuksessaan samaa linjaa ja toteavat kiusaamisen aiheuttavan pitkäaikaisia seurauksia kiusaajaan, kiusattuun ja lisäksi myös koko kouluyhteisöön. Wolke, Copeland, Angold ja Costello (2013, s. 1) esittävät kiusaamisen olevan vakava ongelma koululle ja sen lisäksi myös oppilaiden vanhemmille sekä muille julkisille taholle.

Salmivalli (2010, s. 28) on havainnut, että kiusaamisen kesto on yhteydessä kiusaamisen aiheuttamiin kielteisiin seurauksiin. Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi (2015, s. 53) tarkentavat, että kiusaamisen jäljet voivat olla akuutteja tai laaja-alaisia pitkäaikaisia vaikutuksia, traumoja, jotka vaikuttavat yksilön myöhempään elämään. He esittävät näiden pitkäaikaisten kiusaamisen jälkien vaikuttavan muun muassa kiusatun itsetuntoon, minäkuvaan, sosiaalisiin suhteisiin, lamaantumiseen ja eristäytymiseen. Myös Wolke, Copeland, Angold ja Costello (2013, s. 9) ovat saaneet tutkimuksessaan tuloksia, joiden mukaan lapsena koettu kiusaaminen vaikuttaa yksilön terveyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin yhä aikuisuudessa.

Isaacs, Hodges ja Salmivalli (2008, s. 392) ovat tutkimuksessaan selvittäneet, että nuorena koulukiusatuksi joutuneet yksilöt ovat aikuisiässään olleet masentuneempia ja heillä on ollut hankalampaa luottaa muihin ihmisiin, kuin heidän ikätovereillaan, jotka eivät ole kokeneet kiusaamista. Isaacsin ja kollegoiden tuloksien mukaan kiusatuilla oli myös aikuisiässään huonompi itsetunto kuin vertailuryhmän yksilöillä. Kumpulainen (2016, s. 104) esittää miesten aikuisiässä esiintyvän rikollisen käyttäytymisen olevan yhteydessä aiemmin koettuun kiusaamiseen. Keltikangas-Järvinen (2010a, s. 192) ja Pörhölä (2011, s. 47) ovat havainneet yhteyden koulukiusatuksi joutumisen ja kouluampujaksi päätyksen välillä. Äärimmäisissä tapauksissa pitkään jatkunut vakava kiusaaminen ja yksin jääminen voi siis vaarantaa yksilön kehitystä näinkin radikaalisti (Keltikangas-Järvinen 2010a, s. 192). Vaikka kiusaaminen jättääkin lukuisia jälkiä

kiusattuun, on äärimmäisen tärkeää muistaa myös se, että kiusatun lisäksi kiusaaminen on uhka myös kiusaamisprosessin muiden osapuolien terveelle psyykkiselle kehitykselle (Rigby, 2003, s. 583; Pörhölä 2011, s. 46). Wolke, Copeland, Angold ja Costello (2013, s. 7) kertovatkin kiusaamisen ennustavan aikuisuudessa esiintyviä ongelmia terveyteen, vaurauteen, terveyskäyttäytymiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin, riippumatta omasta roolista kiusaamisessa.

3.1 Persoonallisuus ja kiusatuksi tulemisen vaikutukset kiusattuun

Persoonallisuus on ihmisen suhteellisen pysyvä ominaisuus (Metsäpelto ja Feldt, 2010, s. 18; Nurmi ym, 2014, s. 197; Sourander ja Marttunen, 2016, s. 123). Metsäpellon ja Feldtin (2010, s. 18) mukaan persoonallisuuden muodostavat geeniperimä ja elinympäristö sekä näiden tekijöiden välinen vuorovaikutussuhde. He lisäävät persoonallisuuden käsitteen sisältävän myös henkilön aikaisemman elämän tapahtumiseen, nykyhetkessä vaikuttavat tekijät sekä käsitykset omasta tulevaisuudesta. Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi (2015, s. 63) toteavatkin yksilön reagoivan persoonallisuutensa mukaan elämässään tapahtuviin asioihin. Baumert kollegoineen (2017, s. 515) nostavat esiin näkökulman siitä, että persoonallisuuteen liittyvät prosessit, sen rakenteet ja kehitys ovat tiiviisti ja luonnollisesti yhteydessä toisiinsa. Metsäpelto ja Feldt (2010, s. 18-19) yhtyvät näkemykseen täydentäen sitä pysyvyyden, säännönmukaisuuden mutta toisaalta myös muuttuvuuden käsitteillä. Heidän mukaansa persoonallisuutta ei myöskään voida koskaan irrottaa täysin ihmissuhteisiin liittyvistä kokemuksista, sillä persoonallisuuden ominaisuuksien, oman elinympäristön ja ihmissuhteiden voidaan katsoa muodostavan toisistaan riippuvaisia rakenteita.

Baumertin ja kollegoiden (2017, s. 516) mukaan persoonallisuuden rakenteita ja kehittymistä voidaan selittää myös kognitiivisten-, tunne- ja motivaatioprosessien kautta. Persoonallisuuden kehitykselle ominaista on sen voimakkuus yksilön lapsuuden aikana (Metsäpelto ja Feldt, 2010, s. 19). Konkreettisella tasolla persoonallisuus vaikuttaa muun muassa siihen, miten reagoimme elämässämme tapahtuviin asioihin, millaisia reaktioita meillä on taipumus herättää elinympäristöömme lukeutuvissa ihmisissä ja millaisiin tilanteisiin, vuorovaikutussuhteisiin ja ympäristöihin päädymme (Metsäpelto ja Feldt, 2010, s. 19). Nurmi kollegoineen (2014, s. 197) kuvaa persoonallisuuden olevan juuri se määrittävä tekijä, joka muodostaa jokaisesta ihmisestä ainutlaatuisen kokonaisuuden ja yksilön.

Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi (2015, s. 61) määrittelevät identiteetin olevan yksilön henkilökohtainen käsitys omasta itsestään. Identiteetin he toteavat muodostuvan yksilön vuorovaikutuksessa ja sosiaalisissa suhteissa muuttuvista persoonallisuuden ominaisuuksista. Identiteetti kehittyy ja rakentuu heidän mukaansa jatkuvasti koko elämänmittaisena prosessina. He esittävät lapsen identiteetin olevan erityisessä vaarassa, sillä lapsi kehittää ja rakentaa vasta identiteettiään. Edelleen Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi (2015, s. 61-62) toteavat kiusaamisen vaikuttavan yksilöön erittäin henkilökohtaisesti, minkä myötä kiusaaminen voi myös muokata yksilön käsitystään itsestään. He painottavatkin, että identiteetin muokkautumisella ja koulukiusaamisella on havaittu olevan selkeä yhteys. Isaacs, Hodges ja Salmivalli (2008, s. 395) ovat tutkimuksessaan saaneet tuloksia, jotka vahvistavat nuoruudessa koetun kiusaamisen vaikuttavan negatiivisesti ja pysyvästi joidenkin yksilöiden persoonallisuuteen. Kumpulainen (2016, s. 103) on myös todennut, että kiusaaja-kiusatuilla on havaittu esiintyvän assosiaalista persoonallisuushäiriötä sekä ahdistuneisuushäiriötä.

3.1.1 Itsetunto ja koulukiusaamisen yhteys sen kehittymiseen

Keltikangas-Järvinen (2010a, s. 17) määrittelee itsetunnon sen mukaan, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Hän toteaa, että hyvän itsetunnon mukaista on, että itseään reflektoidessaan yksilö korostaa itsessään esiintyviä hyviä ominaisuuksia, mutta tiedostaa myös omat heikkoutensa. Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi (2015, 62) määrittävät itsetunnon eli omanarvontunteen pohjautuvan siihen, kuinka yksilö itse arvostaa itseään. He toteavat itsetunnon olevan eräänlainen kokemus itsestään, kun yksilö pohtii, millainen hän ihmisenä on. Keltikangas-Järvinen (2010a, s. 18) lisää, että itsetuntoa voidaan kuvata myös itseluottamuksen ja itsearvostuksen kautta. Itsearvostus on hänen mukaansa sitä, että yksilö puolustaa itseään, pitää kiinni päämääristään ja arvostaa omia suorituksiaan. Itseluottamuksen hän määrittelee olevan yksilön luottamusta omiin ratkaisuihin, sekä omiin kykyihinsä haasteisiin ja ongelmiin vastaamisessa. Yksilön hyvään itsetuntoon liittyy myös yksilön kokema tunne omasta tärkeydestään ja arvokkuudestaan. (Keltikangas-Järvinen, 2010a, s. 18). Keltikangas-Järvinen (2010a, s. 19-20) painottaa, että itsetunto on itsensä arvostamisen lisäksi kykyä arvostaa muitakin ihmisiä. Hän näkee itsetunnon olevan yhteydessä myös itsenäisyyteen, eli omatesaan hyvän itsetunnon yksilö ei ole jatkuvasti riippuvainen muiden mielipiteistä. Myös Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi (2015, s. 62) toteavat itsenäisyyden olevan osa hyvää itsetuntoa. He esittävät, että hyvän itsetunnon omaava yksilö tietää, mitä hän haluaa elämässään ja hän

kykenee itse ratkaisemaan elämäänsä koskevia haasteita. Huono itsetunto puolestaan ajaa yksilön korostamaan liiaksi muiden mielipiteitä (Keltikangas-Järvinen, 2010a, s. 20).

Koulukiusaaminen vaikuttaa yksilön itsetuntoon (Holmberg-Kalenius, 2008, s. 94; Kaski & Nevalainen, 2017, s. 19; Smith, 2014, s. 110; Rigby, 2003, s. 584), ja pahimmillaan myös sen pysyvään menettämiseen ja heikkenemiseen (Rigby, 2003, s. 584). Kaski ja Nevalainen (2017, s. 19-20) toteavat, että henkilö kokee itsekkin olevansa huono, kun häntä kohdellaan huonosti. Heidän mukaansa koulukiusaaminen heikentää aluksi yksilön itseluottamusta ja pystyvyyden käsityksiä ja näiden myötä se voi lopulta tuhota jopa yksilön koko itsetunnon. Edelleen Kaski ja Nevalainen toteavat, että yksilön itsetunnon romuttuessa yksilö kokee, että hän ei osaa mitään, eikä kykene mihinkään. Hamaruksen, Holmberg-Kaleniuksen ja Salmen (2015, s. 64) mukaan yksilö, jolla on heikko itsetunto, kuvittelee olevansa huono ja löytää aina vian itsestään. Tämän vuoksi onkin heidän mukaansa tärkeää osoittaa kiusatulle, että vika ei ole hänessä. Veivo-Lempinen (2009, s. 90) kertoo, että hän ei koulukiusattuna uskonut itseensä, eikä kykyynsä oppia mitään. Sen sijaan hän koki usean vuoden ajan olevansa jotenkin huonompi kuin muut. Alhaisen itsetunnon voidaankin ajatella juontavan juurensa ahdistuneisuuteen tai masentuneisuuteen (Rigby, 2003, s. 584). Myös Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi (2015, s. 64) esittävät, että heikko itsetunto voi johtaa masennukseen, ahdistuneisuuteen sekä sosiaaliin pelkoihin. Kaski ja Nevalainen (2017) tuo esille, että heikko itsetunto voi johtaa siihen, että kiusattu ei hae laisinkaan jatko-opintoihin.

3.2. Mitä on hyvä mielenterveys?

Positiivinen eli hyvä mielenterveys voidaan määritellä psyykkisen hyvinvoinnin tilaksi, ja päinvastoin negatiivinen mielenterveyden määritelmä kuvaa mielenterveyteen liittyviä haasteita ja ongelmia (Pilgrim 2020, s. 3). Vaillant (2012, s. 93) on tutkinut hyvän mielenterveyden määritelmää ja havainnut, että käsitettä voidaan lähestyä moninaisista näkökannoista. Hyvä mielenterveys voidaan nähdä hänen mukaansa esimerkiksi kokonaisuutena, joka painottaa ihmisen hyviä ominaisuuksia ja vahvuuksia sen sijaan että hyvä mielenterveys nähtäisiin pelkästään heikkouksien ja ongelmakohtien puuttumisena. Vaillant mukaan hyvä mielenterveys voidaan nähdä myös positiivisten tunteiden hallitsevuutena. Hän nostaa esille, että hyvää mielenterveyttä määritellään myös korkean sosioemotionaalisen älykkyyden, subjektiivisen hyvinvoinnin sekä joustavuuden ja sietokyvyn kautta.

Fusar-Poli ja kollegat (2020, s. 34) määrittelevät hyvän mielenterveyden eräänlaiseksi hyvinvoinnin tilaksi, joka mahdollistaa yksilön selviytymisen elämän normaaleista stressitilanteista sekä tuotteliaan toiminnan. He linjaavat siihen sisältyvän neljätoista osa-aluetta, joita ovat kyky lukea ja tulkita omaa mielenterveyttään, asennoituminen mielenterveyden häiriöihin, itsetunte muksen ja arvot, kognitiiviset taidot, akateemisen ja ammatillisen suoriutumisen, tunteet, käyttäytymisen, itsehallinnan strategiat, sosiaaliset taidot, perheen ja muut merkittävät sosiaaliset suhteet, fyysisen terveyden, seksuaalisen hyvinvoinnin, elämän tarkoituksen ja elämänlaadun. Hyvä mielenterveys edistää heidän mukaansa hyvinvointia, pystyvyyttä ja kestävyyttä, ja lisäksi myös parantaa entisestään yksilön kontrollia omasta mielenterveydestään.

3.2.1. Koulukiusatuksi tulemisen yhteys mielenterveydenhäiriöihin

Rigby (2003, s. 583) toteaa vertaisten kiusaamisen kohteeksi joutumisen vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti. Hän huomauttaa vertaisten kiusaamisen kohteeksi joutumisen aiheuttavan myös psyykkistä ahdistuneisuutta. Kumpulainen (2016, s. 103) kertoo, että 8-vuotiaana koettu kiusaaminen on ollut yhteydessä psyykkiseen häiriintyneisyyteen yhä asepalveluksessakin. Souranderin ja Marttusen (2016, s. 123) mukaan tällaisen psyykkisen ahdistuneisuuden jatkuvuus myös aikuisuudessa on osoittautunut vahvemaksi kuin aikaisemmin on uskottu. He lisäävät myös, että lapsuudessa tai nuoruudessa ilmenneet ahdistuneisuushäiriöt nostavat riskiä sairastua aikuisuudessa ahdistuneisuushäiriöiden lisäksi myös päihderiippuvuuksiin ja –ongelmiin sekä masennukseen. Wolke, Copeland, Angold ja Costello (2015, s. 6) ovat myös saaneet vastaavia tuloksia, jotka viittaavat siihen, että kiusatuilla esiintyy yhä aikuisuudessakin mielenterveydenhäiriöitä.

Nurmi kollegoineen (2014, s. 124) ovat myös havainneet lapsuudessa koetun kiusaamisen olevan yhteydessä aikuisiässä esiintyviin ahdistuneisuushäiriöihin, mutta niiden lisäksi myös depression ja fobioihin. He toteavat kiusaamisen johtavan myös kiusatun emotionaaliseen kärsimykseen sekä kiusaamisen aikana että myöhemmässä elämässä. Kumpulainen (2016, s. 103) kuitenkin huomauttaa, että yksilön joutuminen kiusaamisen kohteeksi altistaa todennäköisemmin depressiolle kuin ahdistuneisuudelle. Myös Holmberg-Kalenius (2008, s. 196) on todennut usean aikaisemmassa elämässään kiusatun kokeneen masennusta myös myöhemmässä elämässään. Koulukiusaamisen uhriksi joutuneilla on todettu olevan enemmän masennusta aikuisiässä, kuin yksilöillä, jotka ovat olleet kiusaajia tai eivät ole osallistuneet kiusaamiseen millään tavalla (Stuart & Jose, 2014, s. 190; Dantchev, Hickman, Heron, Zammit & Wolke, 2019, s. 6).

Myös Hamarus (2012, s. 93) on saanut vastaavia tuloksia siitä, että peruskoulussa koettu kiusaaminen on yhteydessä myöhemmin esiintyvään masennukseen ja ahdistuneisuuteen.

Heiskanen, Tuulari ja Huttunen (2011, s. 7) kuvaavat masennusta eli depressiota yleiseksi, usein pitkäaikaiseksi ja taustaltaan monisäikeiseksi sairaudeksi. He tarkentavat masennuksen heikentävän ihmisen toimintakykyä tai jopa lamaannuttavan sen. Sairauden määritellään johtuvan monien suojaavien- ja riskitekijöiden välisistä mutkikkaista vuorovaikutussuhteista (Karlsson, Marttunen ja Kumpulainen, 2016, s. 298). Myllärniemi (2009, s. 19) toteaa masennuksen olevan vaikeusasteeltaan vaihteleva mielialahäiriö, joka ilmenee muun muassa sekä fyysisenä että psyykkisenä reaktiona menetyksiin. Heiskanen kollegoineen (2011, s. 7-11) lisäävät masennuksen aiheuttavan yksilölle ja hänen läheisilleen huomattavaa kärsimystä. He kuvaavat masennuksen oireiksi muun muassa väsymyksen, masentuneen mielialan sekä ahdistuneisuuden. He lisäävät masentuneen kokevan myös fyysisiä oireita kuten päänsärkyä sekä sen lisäksi masentunut voi kokea menettäneensä mielihyvän tunteensa. Karlsson, Marttunen ja Kumpulainen (2016, s. 295) määrittelevätkin depression ydinoireiksi uupumuksen ja mielihyvän kokemisen menetyksen.

Metsäpelto ja Feldt (2010, s. 18) toteavat stressaavien elämäntilanteiden aiheuttaman masennuksen olevan riippuvaisia myös yksilön geneettisestä perimästä. Heiskanen, Tuulari ja Huttunen (2011, s. 10) painottavat teoksessaan, että masennus voi laueta biologisten tekijöiden lisäksi myös psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden myötä. Heidän mukaansa elämässä tapahtuvat kriisit, ihmissuhteiden laatu sekä pitkään jatkuva stressi ovat yleisiä masennuksen laukaisevia tekijöitä. Pettymykset ja menetykset ihmissuhteissa, tai yksilön sosiaalisissa rooleissa (Heiskanen, Tuulari & Huttunen, 2011, s. 11) sekä laiminlyönti hoivaamisen suhteen, erot, hyväksikäytöt ja esimerkiksi väkivaltaisuus (Karlsson, Marttunen ja Kumpulainen, s. 298, 2016; Sourander ja Marttunen, 2016, s. 123) voivat myös altistaa masennukselle. Kiusaamisen ja vertaissuhteiden ulkopuolelle jääminen ovat riskitekijöitä masennukselle lapsuudessa ja nuoruudessa (Karlsson ja Marttunen 2011, s. 360; Karlsson, Marttunen ja Kumpulainen, 2016, s. 298).

Holmberg-Kalenius (2008, s. 33-34) kuvaa pitkään kiusaamisen kohteena olleen lapsen ajautuvan tilanteeseen, jossa tämä menettää muun muassa oikeudentajunsa, oikeuden olla oma itsensä, kyvyn arvostaa itseään ja pitää itseään merkityksellisenä. Hänen mukaansa tällaiset menetykset saattavat johtaa masennukseen. Myös Hawker ja Boulton (2000, s. 453) määrittävät vertaisten kiusaamisen kohteeksi joutumisen aiheuttavan masennusta ja muita mielenterveyden

häiriöitä. Lisäksi Holmberg-Kalenius (2008, s. 196) toteaa monen kiusatun sekä kärsineen masennuksesta kiusaamisen aikana, että myös edelleen myöhemmissäkin elämänvaiheissa. Sourander ja Marttunen (2016, s. 123) ovat puolestaan todenneet, että nuoruudessa alkaneet masennustilat usein toistavat itseään myös aikuisuudessa, ja että niihin liittyy vakavan uusiutumisen lisäksi myös riski sairastua aikuisuudessa muihin häiriöihin. Erityisesti nuoruuden masennusjaksojen jatkuvuus aikuisikään saakka on todettu kohtalaisen vahvaksi, sillä jopa puolet nuoruudessaan masennukseen sairastuneita sairastavat sitä yhä aikuisuudessaankin (Karlsson, Marttunen ja Kumpulainen, 2016, s. 300).

3.2.2. Koulukiusatuksi tulemisen vaikutuksista itsetuhoisuuteen ja itsemurhiin

Itsetuhoisuus on käyttäytymistä, jolla yksilö aiheuttaa itselleen vahinkoa tai vaaraa, joko tiedotusti tai tiedostamattomasti (Heiskanen, Salonen, Kitchener ja Jorm, 2014, s. 26). Lisäksi itsetuhoisen henkilö saattaa omata itsemurha-ajatuksia tai –suunnitelmia ja ottaa hengenvaarallisia riskejä (Marttunen, Laukkanen, Kumpulainen ja Puura, 2016, s. 392). Marttunen ja kollegoiden (2016, s. 393) mukaan itsetuhoisuus voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen, suoraan ja epäsuoraan itsetuhoisuuteen. Heidän mukaansa suora itsetuhoisuus on tietoista itsensä vahingoittamista, johon voi liittyä myös pyrkimys itsemurhaan. He tarkentavat muun muassa viiltelyn, oman itsen polttamisen ja hakkaamisen olevan suoran itsetuhoisuuden ilmenemismuotoja. Epäsuoran itsetuhoisuuden piiriin lukeutuvat Marttunen ja kollegoiden (2016, s. 293) mukaan esimerkiksi oman sairauden hoidon laiminlyönti, hengenvaarallisten riskien ottaminen ja riskialtis käytös liikenteessä. Epäsuoran itsetuhoisuuden erottaa suorasta itsetuhoisuudesta Marttunen ja kollegoiden mukaan se, että vaikka epäsuora itsetuhoisuus saattaakin aiheuttaa riskin kuolemalle, pyrkimys ei kuitenkaan varsinaisesti ole päätyä omaan kuolemaan. On kuitenkin äärimmäisen tärkeää huomata, ettei suoran ja epäsuoran itsetuhoisuuden välistä rajaa voida pitää täysin yksiselitteisenä (Marttunen ym, 2016, s. 393).

On havaittu, että kiusatuksi joutuneilla henkilöillä on usein itsetuhoisia ajatuksia (Pörhölä 2011, s. 47; Marttunen ym, 2016, s. 395). Vertaisten kiusaamisen kohteeksi joutumisella on myös havaittu olevan aikuisuudessa korkeampi riski itsetuhoisuuteen ja itsemurhan suunnitteluun (Dantchev ym, 2019, s. 6). Myös Kumpulainen (2016, 103) vahvistaa kiusaamisella olevan yhteyttä itsetuhoisiin ajatuksiin ja jopa itsemurhayrityksiin. Usean entisen kiusatun on raportoitu vahingoittaneen itseään ja omanneen itsemurha-ajatuksia tai jopa yrittäneen itsemurhaa (Holm-

berg-Kalenius, 2008, s. 196-197). Vaikka itsetuhoisuus alkaakin tyypillisesti noin 12-24 vuoden iässä, ja sen on havaittu tyypillisesti kestävän suhteellisen lyhytkastaisen ajan, on kuitenkin mahdollista, että itsetuhoisuus jatkuu läpi koko elämän (Marttunen ym, 2016, s. 393).

Kiusaamisen, tai minkä tahansa muun epäoikeudenmukaisen kohtelun kohteeksi joutumisen traagisin seuraus on itsemurha (Rigby, Smith & Pepler, s. 2004). Keltikangas-Järvinen (2010a, s. 18) toteaaakin itsemurhan olevan usein seurausta siitä, että yksilö on menettänyt tunteen omasta arvostaan ja oman elämänsä merkityksestä. Itsemurha on usein kuitenkin monen tekijän summa ja siihen voivat johtaa esimerkiksi masennus, vaikeat elämäntapahtumat sekä epäsosiaalinen käyttäytyminen (Heiskanen, Salonen, Kitchener ja Jorm, 2014, s. 26). Myös Salmivalli (2010, s. 26) toteaa itsemurhien olevan usein monen tekijän summa. Hän lisää, että kiusaaminen voi kuitenkin olla yksi niistä useista syistä, jotka lisäävät yksilön raskasta taakkaa.

3.3. Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisuus on ihmiselle luontainen tarve, ja moni ihminen lukeekin yhdeksi hyvän elämän määrittäväksi tekijäksi sosiaalisen elämän ja siihen liittyvät terveet sosiaaliset suhteet (Atarodi, Dastani & Atarodi, 2019, s. 1-2). Sosiaaliset rakenteet ovat ihmisen yksilöllisen ja yhteisöllisen toiminnan kivijalka (Antikainen, Rinne & Koski 2010, s. 13, s. 15). Keyes (1998, s. 122) nostaa esiin sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteen ja määrittelee sen kattavan alleen yksilön henkilökohdaiset olosuhteet ja toiminnan yhteisössä. Myös Antikainen, Rinne & Koski (2010, s. 15) kuvaavat yhteisöllisen elämän ja toiminnan mahdollistuvan toimiviksi ja merkityksellisiksi koettujen sosiaalisten rakenteiden kautta. Keyesin (1998, s. 122) mukaan sosiaalista hyvinvointia voidaan tarkastella sosiaalisen integraation, -hyväksynnän, -kontribuution, -toteutumisen ja -koherenssin kautta. Hänen mukaansa sosiaalinen integraatio tarkoittaa yksilön tunnetta siitä, millaiseksi hän kokee suhteensa yhteiskuntaan ja yhteisöönsä. Optimaalisessa tilanteessa yksilö kokee hänen mukaansa olevansa osa yhteisöään, ja jakavansa jotain yhteistä muiden yhteiskunnan jäsenten kanssa. Myös Mosley-Johnson kollegoineen (2019, s. 908) on linjannut sosiaalisen integraation olevan merkittävä osa sosiaalista hyvinvointia.

Sosiaalisella hyväksynnällä Keyes (1998, s. 122-123) tarkoittaa muiden ihmisten ja oman itsen kautta tapahtuvaa hyväksyntää. Hänen mukaansa yksilö, joka kokee sosiaalista hyväksyntää, kokee voivansa luottaa ihmisten ystävällisyyteen ja ahkeruuteen. Hän painottaa myös, että yksilö, joka hyväksyy itsensä sosiaalisesti, hyväksyy myös oman sosiaalisuutensa kaikki puolet;

niin puutteet ja vajavaisuudet kuin hyvätkin ominaisuutensa. Sosiaalinen kontribuutio määrittyy Keyesin mukaan yksilön sosiaalisen osallisuuden myötä ja parhaimmillaan se voidaan hänen mukaansa kokea siten, että yksilö kokee olevansa olennainen osa yhteisöään, ja että hänellä on jotain merkityksellistä annettavaa yhteisölleen. Sosiaalinen toteutuminen näkyy Keyesin mukaan yksilön kuvitelmilla hänen yhteisönsä kehittymisestä ja sen mahdollisuuksista. Keyesin mukaan yksilö uskoo sitä optimistisemmin oman yhteisönsä tulevaisuuteen ja kehittymismahdollisuuksiin, mitä paremmin tämä voi sosiaalisesti. Sosiaalisella koherenssilla hän tarkoittaa yksilön ymmärrystä sosiaalisen maailman organisaatioista ja toiminnoista sekä yleistä tietoisuutta ympäröivästä maailmasta.

3.3.1. Mitä tapahtuu kiusatun sosiaalisille suhteille?

Koulussa koettu kiusaaminen vaikuttaa kiusatun ystävyssuhteisiin (Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi 2015, s. 69) ja yleiseen sosiaaliseen hyvinvointiin vielä pitkälle aikuisuudessaakin (Wolke ym. 2013, s. 1). Kiusaamisen uhriksi joutuneiden sosiaalisissa suhteissa saattaa esiintyä myöhemmässä elämässä häiriötekijöitä (Wolke ym. 2013, s. 6). Koulukiusaamisen linjataan myös olevan vahingollista vertaissuhteille ja näyttäytyvän suurena riskinä psykososiaaliselle hyvinvoinnille (Pörhölä, 2008, s. 94). Psykososiaalisen hyvinvoinnin riskejä voidaan selittää muun muassa sillä, että kiusatuksi joutuneet yksilöt ovat oppineet sijoittamaan itsensä ulkopuolisiksi suhteessa vertaisiinsa (Pörhölä, 2011, s. 47). Tällöin ihmissuhteet saattavat muodostua pelottaviksi, etäisiksi ja vihamielisiksi ja näin ollen suhteet saattavat muuttua kiusatun näkökulmasta alisteisiksi (Pörhölä, 2011, s. 47).

Kun määritellään koulukiusaamisen vaikutuksia kiusatun sosiaalisiin suhteisiin, esiin nousee välittömästi luottamuksen käsite (Kaski & Nevalainen, 2017, s. 21). Kaski ja Nevalainen (2017, s. 21) määrittelevät kiusaamiskokemusten heikentävän luottamusta ihmisten hyvyteen. Luottamuksen merkitystä sosiaalisissa suhteissa korostaa erityisesti Kasken ja Nevalaisen (s. 21-22) toteamus siitä, että kaikkien ihmissuhteiden pohja on luottamus, ja ilman sitä ihmissuhteita on mahdotonta muodostaa. Holmberg-Kalenius (2008, s. 97) lisää luottamuksen palauttamisen olevan toisinaan äärimmäisen haastavaa, ja Kaski ja Nevalainen (2017, s. 22) tarkentavat vielä, että kiusaamisen uhri saattaa jopa menettää sen kokonaan. Aikuisiällä tämä luottamuspula voi heijastua yksilön parisuhteeseen ja muihin ihmissuhteisiin (Hamarus, Holmberg-Kalenius,

Salmi, 2015, s. 71). Koulun kontekstissa luottamuksen puute saattaa johtaa siihen, ettei kiusattu enää uskalla kertoa tilanteestaan aikuisille (Kaski & Nevalainen, 2017, s. 23). Tämän on saat-
tanut aiheuttaa esimerkiksi aikuisen välinpitämättömyys tai epäjohtonmukaisuus kiusaamisti-
lanteisiin puuttuttaessa (Kaski & Nevalainen, 2017 s. 23; Holmberg-Kalenius, 2008, s. 96).

Pörhölä (2011, s. 46-47) on havainnut kiusattujen nuorten aikuisten kokemien ongelmien si-
joittuvan pääasiallisesti hyvinvointiin ja vuorovaikutussuhteisiin. Koulukiusattujen ystävyys-
suhteita värittävät hänen mukaansa puutteet luottamuksessa ja suhteiden ylläpitämisessä. Hän
havaitti myös, että koulukiusatuilla on korkeampi riski joutua kiusatuksi myös myöhemmissä
opinnoissaan sekä työelämässään. Kiusatuilla yksilöillä saattaa myös olla aikuisiälläkin haas-
teita uusien ystävyys-suhteiden luomisessa, tutustumisessa ja ryhmäytymisessä (Pörhölä 2011,
s. 47-48). Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi (2015, s. 70) toteavat, että kouluikässä koettu
kiusaaminen voi vielä aikuisuudessakin aiheuttaa pelkoa hylätyksi tulemisesta. Heidän mu-
kaansa pelko hylätyksi tulemisesta aiheuttaa korostunutta jännittyneisyyttä sekä epävarmuutta
uusissa tilanteissa. He esittävät, että kiusattu voi yhä aikuisuudessaankin välttää ryhmätilan-
teissa puhumista, koska pelkää joutuvansa naurunalaiseksi. On myös todettu, että lapsena ver-
taisten kiusaamisen kohteeksi joutumisella on yhteys sosiaalisten tilanteiden pelkoon (Ranta ja
Koskinen, 2016, s. 277; Holmberg-Kalenius 2008, s. 43). Sosiaalisten tilanteiden pelko on eten-
kin hoitamattomana lapsuudesta aikuisuuteen suhteellisen pysyvä ahdistuneisuushäiriö: vain
15% lapsuudessa tai nuoruudessa sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivistä oli toipunut sosiaa-
listen tilanteiden pelosta ja muista mielenterveyden häiriöistä varhaiseen aikuisuuteen men-
nessä (Ranta ja Koskinen, 2016, s. 278).

Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi (2015, s. 77) toteavat kiusatun kokevan usein katkeruu-
den ja vihan tunteita, jotka voivat johtaa koston tarpeeseen. Heidän mukaansa kiusattu kokee,
että häneltä on viety mahdollisuuksia esimerkiksi jatkokoulutuksen tai tulevan ammatin suh-
teen. Kiusattu suuntaa heidän mukaansa vihansa muihin ihmisiin ja ympäristöön suojellakseen
itseään. Hamarus ja kollegat (2015, s. 78) toteavat edelleen kiusatun katkeruuden vahingoitta-
van hänen ihmissuhteitaan, sillä kiusattu saattaa vieroksua muita ihmisiä ja karkottaa muita
omasta seurastaan esimerkiksi katkeralla puheella ja toiminnalla. Kiusattu voi heidän mukaansa
(s.79) hautoa vihaa ja katkeruuden tunnetta niin pitkään, että ajatus koston seurasta kiusattua
hänen koko elämänsä ajan ja sen seurauksena hän voi jumittua elämässään paikoilleen.

Lapsuudessaan kiusaamista kokeneilla yksilöillä saattaa ilmetä aikuisuudessa työuraan, työs-
kentelykykyyn ja työpaikkojen pysyvyyteen liittyviä ongelmia (Pörhölä 2008, s. 94; Strøm ym.

2014, s. 1642; Wolke ym. 2013 s. 6). Kiusaamisen uhriksi joutumisella voi myös olla vaikutusta taloudelliseen itsenäisyyteen, matalampaan varallisuuteen ja kohonneeseen riskiin kohdata taloudellisia haasteita (Strøm ym. 2014, s. 1624; Wolke ym. 2013, s. 6). Strøm kollegoineen (2014, s. 1642) esittää myös, että kiusaamiselle altistuneilla henkilöillä oli suurempi todennäköisyys saada sosiaalityrvaetuuksia verrattuna sellaisiin yksilöihin, jotka eivät olleet joutuneet kiusaamisen uhriksi lapsuudessaan.

Tam, Zlotnick ja Robertson (2003, s. 830) nostavat esiin myös sen, että työttömyys ei merkitse pelkästään tulojen vähentymistä, vaan saattaa merkitä myös kykenevän aikuisen roolin menettämistä yhteiskunnan silmissä ja johtaa myös yhteyden menettämiseen muuhun yhteiskuntaan. Myös Pörhölä (2008, s. 94) toteaa, että kouluaikoina koetut ongelmat vertaissuhteissa johtavat pahimmillaan kauaskantoisiin ongelmiin, kuten yksilön sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen syrjäytymiseen. Wolke ja kollegat (2013, s. 7) huomauttavat, että taloutta, koulutusta ja sosiaalisia suhteita koskevia haasteita oli todennäköisimmin kroonisesti ja pitkäkestoisesti kiusatuilla henkilöillä.

4 Koulukiusaamiseen puuttuminen

Seuraavaksi käsittelemme koulukiusaamiseen puuttumisen keinoja. Tarkastelemme puuttumista erilaisista näkökulmista: varhaisen puuttumisen, koulun puuttumiskeinojen, perheen tuen sekä erilaisten lakien, asetusten ja ohjeistusten kautta. Lisäksi tarkastelemme konkreettisella tasolla koulukiusaamiseen puuttumista, suomessakin laajasti käytetyn KiVa koulu -ohjelman kautta. Koska puuttumisen ja ehkäisemisen käsitteet kietoutuvat kiusaamisen kontekstissa niin tiiviisti toisiinsa, puhumme puuttumisen ohella hieman myös ennaltaehkäisy keinoista. Roberts (2006, s. 73) pitääkin kiusaamisen ehkäisemistä ja ennakkoimista tehokkaimpana keinona puuttua kiusaamiseen.

Wolke, Copeland, Angold ja Costello (2013, s. 1, s. 9) huomauttavat, että kiusaamiseen puuttuminen heti lapsuudessa ehkäisee todennäköisesti kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia yksilön terveyteen ja vähentää niin yksilön henkilökohtaisia kuin koko yhteiskunnankin terveys- ja sosiaalikulutuksia. Salmivalli (2010, s. 55) toteaa, että kiusaamiseen puuttuminen vaatii sen, että kouluissa myönnetään ensinnäkin esiintyvän kiusaamista ja toisekseen sen olevan ongelma. Hän painottaa, että jos kiusaamisongelmaa ei tiedosteta eikä koulu ota sitä vastuukseen, ei kiusaamisen vastainen työ voi olla tehokasta. Hänen mukaansa kouluissa tuleekin lisätä tietoa ja tietoisuutta kiusaamisesta, jotta ymmärretään, että kiusaaminen on todella yleinen ja vakava ilmiö jokaisessa koulussa.

4.1 Varhaisen puuttumisen merkitys

Huhtanen (2007, s. 28-29) toteaa varhaisen puuttumisen tarkoittavan ongelmien varhaista havaitsemista sekä niihin ajoissa reagoimista. Hän toteaa varhaisen puuttumisen olevan aina prosessi, joka sisältää erilaisia keinoja ja tapoja, joilla voidaan puuttua esimerkiksi yksilön hyvinvointia uhkaaviin tekijöihin. Lähtökohtana varhaisessa puuttumisessa voidaan hänen mukaansa pitää kasvavaa huolta yksilöstä tai ryhmästä. Varhainen puuttuminen pyrkii hänen mukaansa vähentämään yksilön ongelmien kasaantumista ja näin ehkäisemään yksilön syrjäytymistä.

Kiusaamisen loppuminen on sitä vaikeampaa, mitä pidempään sille on annettu mahdollisuus jatkua (Mäntylä, Kivelä, Ollila & Perttola, 2013, s. 30). Kumpulainen (2016, s. 104) korostaa kiusaamiseen välittömän puuttumisen olevan ensiarvoisen tärkeää. Hän toteaa, että kiusaamiseen puuttuminen voi olla yhä haastavampaa kiusaamisen jatkuessa, sillä vertaisten käsitys kiusatusta muuttuu yhä kielteisempään suuntaan, jos kiusaaminen toistuu. Repo ja Sajaniemi

(2015, s. 461-464) esittävät, että kiusaaminen alkaa lapsilla jo 3-6 vuoden iässä, minkä vuoksi kiusaamista on tärkeää ehkäistä ja siihen tulee puuttua jo varhaiskasvatuksessa. He toteavat, että lasten turvallisuuden ja tasapainoisen kehityksen kannalta onkin tärkeää kiinnittää huomiota kiusaamisen juuriin ja ehkäistä kiusaamista heti alusta lähtien.

Kun lapsi kokee olevansa kiusattu, on luonnollinen reaktio luottaa aikuiseen ja tämän keinoihin kiusaamisen lopettamiseksi (Mäntylä, Kivelä, Ollila & Perttola, 2013, s. 30). Jos näin ei kuitenkaan vastoin lapsen odotuksia tapahdu, käy tilanne lapsen näkökulmasta yhä epätoivoisemmaksi ja raskaammaksi ja siten haastavammaksi selvittää (Mäntylä, Kivelä, Ollila & Perttola, 2013, s. 30). Repo ja Sajaniemi (2015, s. 470-471) toteavat, että kiusaamisen varhaisen tunnistamisen ja puuttumisen lisäksi on tärkeää opettaa lapsia löytämään muunlaisia ratkaisuja vaikeiden hetkien, kuten esimerkiksi kiusaamistilanteiden kohtaamiseen. He lisäävät, että kiusaamisen ehkäisemisen tarkoituksena on opettaa lapsille vaihtoehtoisia tapoja toimia, kiusaamisen sijasta.

4.2 Koulun keinot kiusaamiseen puuttumisessa

Rigby, Smith ja Pepler (2004, s. 2) toteavat, että koulujen tehokkaille kiusaamisen vastaisille ohjelmille voidaan karkeasti määrittää muutamia yhteneviä ominaisuuksia. Yhtenä näistä ominaisuuksista he pitävät kouluyhteisön ja opetushenkilöstön tietoisuutta siitä, kuinka yleinen ja vakava ongelma koulukiusaaminen on. Oleellista on heidän mukaansa myös se, että kiusaamisen vastainen kulttuuri on koko kouluyhteisön yhteinen asenne ja päämäärä. Myös yhteiset toimintatavat ja säännöt, jotka kaikki tietävät ja joihin kaikki pyrkivät sitoutumaan, ovat välttämättömiä keinoja kiusaamisen estämiseksi (Rigby, Smith & Pepler, 2004, s. 2). Myös Salmivalli ja kumppanit (2004, s. 255) toteavat, että oppilaita pitäisi ohjata ja kasvattaa siihen, että kiusaamisen vastaiseen käyttäytymiseen sitouduttaisiin niin yksilö- kuin ryhmätasollakin. Rigbyn ja kollegoiden (2004, s. 2) mukaan nämä säännöt ja toimintatavat on säädettävä ja asetettava kaikkien tiedoksi niin koko koulun, luokan kuin yksittäisen oppilaankin tasolla. Konkreettisesti tämä tarkoittaa koulun yhtenäistä kiusaamisenvastaista politiikkaa ja siihen liittyviä virallisesti kirjattuja toimintatapoja: miten esimerkiksi toimitaan kiusaamistapauksen ilmetessä ja kuinka kiusattuja voidaan auttaa (Rigby, Smith & Pepler, 2004, s. 2). Myös Whitted ja Dupper (2005, s. 169) toteavat, että koulutason puuttumisen tulisi tähdätä yhteisten sääntöjen selvittämiseen, eli koulun kiusaamista koskevien säännöksiä muokkaamiseen.

Whitted ja Dupper (2005, s. 169) esittävät, että koulukiusaamista vähentäessä tulee ottaa huomioon kolme erillistä tasoa: koulun tasolla puuttuminen, luokan tasolla puuttuminen ja oppilaan tasolla puuttuminen. Koulun tasolla puuttuminen kohdistuu heidän mukaansa esimerkiksi koulun yleisen ilmapiirin ja toimintakulttuurin muokkaamiseen ja luokan tasolla puuttumisen tulisi velvoittaa luokan opettajaa ja muita luokassa työskenteleviä aikuisia. Oppilastasolla puuttuminen tarkoittaa heidän mukaansa sitä, että jokainen kiusaamisen osapuoli huomioitaisiin yksilöllisesti. Galloway ja Roland (2004, s. 37) painottavat kiusaamiseen vaikuttavan merkittävästi sekä koko koulun että yksittäisen luokan sisäiset sosiaaliset ja kasvatukselliset ilmapiirit.

Salmivalli (2010, s. 59) sekä Galloway ja Roland (2004, s. 38) painottavat myös koko koulun yhteisen ilmapiirin merkityksellisyyttä ja toteavatkin, että havaittuihin akuutteihin kiusaamistilanteisiin puuttumisen lisäksi on tärkeää myös puuttua ja panostaa koulun yleisiin kiusaamiseen ja sen puuttumiseen liittyviin toimintakulttuureihin ja ilmapiireihin. Galloway ja Roland (2004, s. 38-39) huomauttavat myös, että esimerkiksi erilaisten kiusaamiskampanjoiden rinnalla on huomioitava se, että kiusaamisen lisäksi on pyrittävä vaikuttamaan myös muihin koulun tai luokan ongelmakohtiin. He huomauttavat, että vaikka puuttuisimme koulukiusaamiseen tehokkaastikin, se ei kuitenkaan välttämättä poista taustalla olevia ongelmia, jotka saattavat johtaa kiusaamiseen. Kiusaamisongelman ratkaiseminen ja ennaltaehkäiseminen onkin syytä laajentaa ryhmäkeskeisen työskentelyn alueelle, sillä kiusaaminen itsessäänkin on ryhmäilmiö (Salmivalli 2010, s. 68).

Salmivalli (2010, s. 69) pitää merkityksellisenä tietoisuuden lisäämistä kiusaamisen suhteen: hänen mukaansa on tärkeää saattaa oppilaat tietoiseksi kiusaamisesta ja siihen liittyvistä mekanismeista. Myös Whitted ja Dupper (2005, s. 171) korostavat luokkatason puuttumista kiusaamiseen, jossa olennaista on oppilaiden kanssa kiusaamisesta puhuminen ja yhteisen kiusaamisen vastaisen asenteen lisääminen. Vasta tämän jälkeen oppilaiden on mahdollista tunnistaa omassakin luokassa tapahtuvia tapahtumia kiusaamiseksi (Salmivalli, 2010, s. 69). Myös Galloway ja Roland (2004, s. 38) puhuvat tietoisuuden lisäämisen tärkeydestä nostaessaan esiin myös opettajien näkökulman. He pohtivat, että opettajien kiusaamistietoisuuden lisäämisessä avainasemassa olisi yleisen tietoisuuden lisääminen ongelmakäyttäytymisestä ja opettajan omasta roolista näiden tilanteiden avuntarjoajana ja ratkaisijana. Tietoisuutta voidaan lisätä myös tunnistamalla oma roolinsa kiusaamistapahtumassa (Salmivalli ym., 2004, s. 255). Salmivalli ja kumppanit (2004, s. 255) kannustavat koulun henkilökuntaa rohkaisemaan oppilaita itsetutkiskeluun oman käytöksen suhteen. Oppilaille tulisi heidän mukaansa esitellä kiusaamiseen liittyviä rooleja ja siten oppilas voisi reflektoida omaa käytöstään kiusaamistilanteessa.

Oppilaan on tärkeää tunnistaa, miten juuri hän itse on osallisena kiusaamisessa (Salmivalli 2010, s. 69). Salmivalli kollegoineen (2004, s. 251) korostaa myös sitä, että erityisesti sivusta seuraajien toimintaan kiusaamistilanteissa olisi syytä kiinnittää huomiota ja pyrkiä myös vaikuttamaan siihen rakentavalla tavalla. Gallowayn ja Rolandin (2004, s. 38) mukaan kiusaamisen vähentämiseksi on tehtävä kaikki mahdollinen.

4.3 Perheen osallistumisen merkitys koulukiusaamiseen puuttumisessa

Salmivalli (2010, s. 92) painottaa, että koulun lisäksi myös vanhemmillä on tärkeä rooli kiusaamisen vähentämisessä. Vanhemmat voivat hänen mukaansa ottaa osaa kiusaamisen vastaiseen työhön edistämällä kiusaamisen vastaisia toimintamalleja. Hän toteaa, että vanhemmat voivat myös tiedustella onko koulussa ryhdytty kiusaamisen vastaisiin toimiin, ja aktivoida tätä kautta koulua kiusaamisen vastaisessa työssä. Whitted ja Dupper (2005, s. 172) nostavatkin esiin mallin siitä, miten vanhemmat tulisi huomioida koulussa kiusaamisen ehkäisemiseksi ja puuttumiseksi: he esittävät, että vanhempia tulisi osallistaa siten, että heille tarjottaisiin tietoa kiusaamisesta sekä kannustettaisiin heitä puuttumaan kiusaamiseen.

Salmivallin (2010, s. 93) mukaan yksilön riskiä kiusaajaksi tai kiusatuksi joutumisesta on mahdollista vähentää vanhempien toimesta. Isaacs, Hodges ja Salmivalli (2008, s. 388) nostavat esiin vanhemman ja perheen merkityksen lapsen kehityksessä. He toteavat vanhempien tuen olevan erityisen tärkeässä roolissa lapsen kehityksessä, kun lapsi ei saa vertaisiltaan tarvitsemaansa tukea. Perheeltä saatu tuki voi heidän mukaansa olla vahva suojaava tekijä vertaisten aiheuttamia ongelmia vastaan. Jos yksilö ei kuitenkaan saa perheeltään tarvittavaa sosiaalista tukea ja huomiota, voivat kiusaamisen pitkäaikaiset vaikutukset olla huomattavasti vakavimpia yksilön kehitykselle (Isaacs, Hodges ja Salmivalli 2008, s. 388).

Hamarus (2012, s. 18) toteaa, että vanhemmat voivat huomaamattaan opettaa lapselle käyttäytymistä, joka suurentaa lapsen riskiä tulla kiusaajaksi. Myös Salmivalli (2010, s. 93) vahvistaa lapsen aggressiivisen käyttäytymisen ja kiusaamisen kehittyvän myös kotona mallioppimisen kautta. Hänen mukaansa lapsen aggressiivinen käyttäytyminen voi siis kehittyä kotona, jos lapsi näkee kotonaan mallia aggressiiviseen käyttäytymiseen tai jos vanhemmat hyväksyvät lapsen oman aggressiivisen käyttäytymisen. Hän esittääkin, että jos vanhemmat kieltävät lapselta aggressiivisen käyttäytymisen ja puuttuvat siihen, ehkäisevät he samalla kiusaamista ja muuta

aggressiivista käyttäytymistä. Lisäksi Salmivalli painottaa, että vanhempien ei tule itse käyttäytyä lapsiaan kohtaan aggressiivisesti, sillä juuri tällainen käyttäytyminen opettaa lapselle samanlaista tapaa käyttäytyä. Vanhempien tulisi myös reagoida välittömästi, jos koulusta ilmoitetaan, että heidän lapsensa on toiminut kiusaajana: tällöin vanhempi toimii lapsensa etujen mukaisesti, sillä suostuminen yhteistyöhön koulun kanssa mahdollistaa yhteisen toimimisen kiusaamisen lopettamiseksi (Salmivalli 2010, s. 94).

Salmivallin (2010, s. 95) mukaan on tärkeää, että kiusatun kanssa pohditaan erilaisia toimintamalleja, joita hän voi hyödyntää, jos joutuu vielä uudestaan kiusaamistilanteeseen. Hänen mukaansa on myös olennaista, että vanhemmat keskustelevat lastensa kanssa kiusaamisesta. Myös Hamarus (2012, s. 24-25) toteaa, että lasten kanssa on hyvä keskustella siitä mitä kiusaaminen on ja että se ei ole missään määrin hyväksyttävää toimintaa. Hän pitää tärkeänä myös sitä, että lapselle opetetaan ystävyyden osoittamisen ja auttamisen taitoja kotona. On tärkeää huomioida myös se, että sosiaaliset suhteet ja läheisiltä saatu tuki näyttäytyy kiusatulle usein äärimmäisen tärkeänä: kiusatun läheinen suhde omiin vanhempiin on suuressa roolissa kiusatun selviytymisen ja toipumisen kannalta (Hamarus 2012, s. 94). Strøm kumppaneineen (2014, s. s. 1652) ovat myös havainneet luokkatovereiden ja perheen tuen suojaavan kiusattua aikuisuudessa syrjäytymiseltä. Lisäksi Salmivalli (2010, s. 94-96) muistuttaa, että vanhempi voi suojata lasta kiusatuksi joutumiselta, avustamalla lasta ystävyyssuhteiden solmimisessa. Hän kertoo, että kiusaamisesta tulee puhua, vaikka oma lapsi ei olisi kiusattu tai kiusaaja, on tärkeää keskustella siitä, miten lapsen tulee suhtautua kiusaamiseen, jos hän kokee tai havaitsee kiusaamista. Hän painottaakin kiusaamisen puuttumisen ja ehkäisemisen olevan jokaisen vanhemman vastuulla, ja kiusaamisen vähentämisessä kaikkien aikuisten yhteistyö on tärkeä voimavara.

4.4 Koulukiusaamiseen puuttuminen lakien ja ohjeistuksien näkökulmasta

Kiusaamiseen puuttuminen on tärkeää ymmärtää myös lakiin kirjattuna velvollisuutena. Lakien lisäksi kiusaamiseen ja koulukiusaamiseen puuttumista säätelevät erilaiset ohjeistukset ja asetukset. Tilanteeseen asettaa oman haasteensa se, ettei koulun henkilöstöltä odotettuja toimia ole kirjattu selkeästi lainsäädäntöön (Mäntylä, Kivelä, Ollila & Perttola 2013, s. 13). Seuraavaksi esittelemme muutamia lakeja, ohjeistuksia ja asetuksia, jotka vaikuttavat Suomessa siihen, miten koulun henkilöstön tulee puuttua kiusaamistilanteisiin. Pyrkimyksenämme ei ole ollut koota yhteen kaikkia koulukiusaamista tai kiusaamista koskettavia asiakirjoja, vaan olemme tehneet suuntaa antavaa yhteenvetoa siitä, miten viralliset asiakirjat ohjeistavat viranomaisia toimimaan.

Perusopetuslaki (628/1998, 29§) velvoittaa opettajaa tai rehtoria tiedottamaan koulussa tai koulumatkalla tapahtuneesta kiusaamisesta, väkivallasta tai häirinnästä sekä tekijän että tekemisen kohteena olleen oppilaan huoltajia. Lisäksi terveysneuvonnan on edistettävä muun muassa oppilaan mielenterveyttä ja ehkäistävä koulukiusaamista (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten suun terveydenhuollosta 6.4.2011/338, 15§). Jokaisen oppilaitoksen on myös laadittava opiskeluhuoltosuunnitelma, johon kirjataan muun muassa suunnitelma siitä, miten oppilaita tai opiskelijoita suojataan väkivallalta, häirinnältä ja kiusaamiselta (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 13§) ja miten edellä mainittuihin häiriötiloihin puututaan (Opetushallitus, 2014, 83). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa linjataan myös selkeästi, ettei kouluissa ole sijaa väkivallalle, rasismille, syrjinnälle tai kiusaamiselle, ja että edellä mainitun käytöksen ilmetessä siihen on puututtava (Opetushallitus 2014, 27, s. 154).

Perusopetuslaissa (628/1998, 29§) sanotaan myös, että oppilaalle on taattava turvallinen opiskeluympäristö. Tätä säännöstä on tarkennettu Hallituksen esityksessä (HE 86/1997 vp, s. 64) toteamalla, että koulutuksen järjestäjä on velvollinen huolehtimaan siitä, etteivät oppilaat joudu väkivallan tai kiusaamisen kohteiksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut vuonna 2018 loppuraportin kiusaamisen ehkäisystä sekä työrauhan edistämisestä varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018). Julkaisussa linjataan opetuksen järjestäjällä olevan toimivalta kiusaamisen puuttumiseen opetuksen tai sitä vastaavan toiminnan aikana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, s. 106). Julkaisu painottaa myös, ettei koululla ole useinkaan toimivaltaa selvittää kiusaamistilanteita itsenäisesti, ja siksi

tiivis yhteistyö kodin ja koulun välillä nouseekin äärimmäisen tärkeäksi (Opetus- ja kulttuuri-ministeriö 2018, s. 109). On tärkeää ottaa huomioon myös muita koulun toimivaltaa kiusaamis-tilanteissa rajoittavia tekijöitä: koulun henkilöstö ei voi puuttua kiusaamiseen muilla kurin-pito-keinoihin kuin perusopetuslakiin kirjatuin menetelmin, joita ovat kasvatuskeskustelu, oppilaan poistaminen opetustilasta kuluva oppitunnin loppuajaksi ja jälki-istunto (Opetus- ja kulttuuri-ministeriö 2018, s. 111). Mikäli oppilaalle päädytään antamaan kirjallinen varoitus tai erotta-mispäätös, niitä varten vaaditaan aina virallinen päätös (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, s. 111).

4.4 KiVa koulu – suomalainen innovaatio kiusaamiseen puuttumiseen

Koska kiusaaminen on yksi suurimmista riskeistä lapsen ja nuoren sosiaalisissa elinympäris-töissä (Kumpulainen 2016, s. 104), on erilaisten puuttumismenetelmien jatkuva ja kriittinen arviointi ja kehittäminen äärimmäisen tärkeää. Kumpulainen (2016, s. 104) toteaa koko yh-teisöön vaikuttavien toimenpiteiden olevan tuloksellisimpia kiusaamista vähentäessä. Täl-laiseksi toimenpiteeksi hän mainitsee esimerkiksi KiVa Koulu –ohjelman.

Tuomisto, Salmivalli ja Poskiparta (2009, s. 173-174) kertovat, että KiVa-Koulu -toimenpide-ohjelma on kehitetty suomalaisten peruskoulujen käyttöön kiusaamisen vastaista työtä varten. He lisäävät, että KiVa-koulu pyrkii ensisijaisesti ehkäisemään ja vähentämään koulukiusaa-mista. Ohjelmalla on heidän mukaansa tarkoitus vaikuttaa etenkin kiusaamisen sivustaseuraa-jiin, saamalla heidät tukemaan kiusattua ja lisäämällä kiusaamisen vastaista ilmapiiriä heidän keskuudessaan. He esittävät, että myös sivustaseuraajat osallistuvat kiusaamiseen merkittä-västi, esimerkiksi rohkaisemalla kiusaajaa ja ylläpitämällä kiusaamista. Myös Kärnä kollegoi-neen (2011, s. 313) kertovat KiVa koulu ohjelman perustuvan ajatukselle siitä, että positiiviset muutokset juuri luokkatoverien käytöksessä ja asenteissa voivat vähentää kiusaajien saamaa huomioita, mikä taas voi osaltaan laskea kiusaajien motivaatiotaan kiusaamiseen. Hekin lisää-vät ohjelman pyrkivän vaikuttamaan sivustaseuraajien kiusaamisen vastaisiin asenteisiin ja em-patiaan.

Tuomiston, Salmivallin ja Poskiparran (2009, s. 175) mukaan KiVa Koulu eli Kiusaamisen vastainen -ohjelma on kehitetty aiemman kiusaamista koskevan tutkimustiedon pohjalta Suo-messa. KiVa Koulu -ohjelmalla on heidän mukaansa kolme avainpiirrettä, jotka ovat runsas konkreettinen materiaali, virtuaalisen oppimisympäristön hyödyntäminen sekä pyrkimys vai-

kuttaa koko ryhmään. He nostavat esiin myös sen, että KiVa Koulu -ohjelma on kokonaisvaltainen ja se sekä ennaltaehkäisee kiusaamista yleisillä toimenpiteillä että vaikuttaa kiusaamiseen jo kiusaamisen ilmettyä kohdennetuilla toimenpiteillä. Salmivalli (2010, s. 147) painottaa, että KiVa Koulun yleisillä toimenpiteillä pyritään vaikuttavan etenkin oppitunneilla ja tarkemmin oppilaisiin, ja näillä toimenpiteillä pyritään kasvattamaan oppilaiden tietoisuutta kiusaamisesta, sen lopettamisesta ja kannustaa oppilaita kiusatun tukemiseen. Kohdennettujen toimenpiteiden on Salmivallin (2010, s. 150) mukaan tarkoitus vaikuttaa aikuisten välittömään kiusaamisen puuttumiseen ja avun tarjoamiseen kiusatuille.

KiVa koulu innovaation tehokkuutta on Salmivallin (2010, s. 152-153) mukaan tutkittu eri vuosiluokilla. Mukana on hänen mukaansa ollut kokeilukouluja, joissa KiVa Koulu -ohjelma on otettu käyttöön ja vertailukouluja, joissa ohjelma ei ollut käytössä. Hän toteaa, että kokeilukouluissa lapsen riski joutua kiusatuksi oli pienentynyt ja sen lisäksi myös toisten kiusaaminen oli vähentynyt. Tuomisto ja kollegat (2009, s. 182) esittävät KiVa Koulu -ohjelman tuloksien olevan ennennäkemättömän hyviä, verrattuna aikaisempiin vastaavanlaisiin tutkimuksiin. Kokeilukouluissa on heidän mukaansa myös pidetty kiusattujen puolta useammin, tunnettu luokan ilmapiiriin olevan parempi ja luotettu opettajan taitoon kiusaamisen lopettamisessa enemmän kuin vertailukouluissa. Kärnä kollegoineen (2011, s. 324) toteaa KiVa koulu -ohjelman onnistuneen vähentämään kiusaamista 4-6 -luokilla.

5 Tulosten tarkastelua ja pohdintaa

Olemme kandidaatintutkielmassamme pyrkineet vastaamaan asettamiimme tutkimuskysymyksiin, joilla halusimme selvittää, miten koulukiusaaminen vaikuttaa yksilön myöhemmässä elämässään hänen persoonallisuuteensa, mielenterveyteensä sekä sosiaalisiin suhteisiin ja miksi koulukiusaamiseen puuttuminen on tärkeää ja kuinka siihen tulisi puuttua. Pyrimme aluksi määrittelemään kiusaamisen ja koulukiusaamisen käsitteet muun muassa varmistaaksemme, että varsinainen tutkimuksemme kiinnittyy juuri näihin konteksteihin, ja että ilmiöitä käsiteltäisiin siinä valossa, missä kiusaaminen ja koulukiusaaminen tällä hetkellä nähdään tieteen piirissä. Kuten jo aikaisemmin on todettu, koulukiusaamisella on havaittu vakavia vaikutuksia yksilön myöhempään elämään (ks. esim. Olweus, 1993). Tätä hypoteesia tukivat myös tutkimuksemme tulokset.

Seuraavaksi kokoamme vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme esittelemällä, miten koulukiusaaminen vaikuttaa laajasti yksilön myöhemmässä elämässään hänen persoonallisuuteensa, mielenterveyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Koulukiusaaminen voi vaikuttaa yksilön persoonallisuuteen pysyvästi ja tätä myötä se vaikuttaa myös yksilön muuhun elämään, sillä persoonallisuus määrittelee sen, kuinka reagoimme elämäntilanteisiimme. Koulukiusaamisen on todettu vaikuttavan negatiivissävyyteisesti yksilön identiteettiin ja minäkäsitykseen. Kuten esimerkiksi Brendgen, Poulin ja Denault (2019, s. 2227) ovat tutkimuksessaan osoittaneet, on koulukiusaamisen todettu aiheuttavan myöhemmässä elämässä mielenterveydellisiä haasteita. Myös tämän tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan todeta, että koulukiusaaminen vaikuttaa haitallisesti yksilön mielenterveyteen aiheuttaen muun muassa masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta kiusatulle yhä aikuisiässäkin. Koulukiusaamisen ja yksilön huonon itsetunnon väliltä aikuisuudessa voidaan myös löytää selkeä yhteys, ja pahimmillaan huono itsetunto voi aiheuttaa itsetuhoista käyttäytymistä ja johtaa jopa itsemurhaan. Koulussa koettu kiusaaminen voi myös vaikuttaa yksilön sosiaaliseen hyvinvointiin vielä pitkällä aikuisuudessakin. Sosiaalisen hyvinvoinnin vaurioituessa yksilöllä on ongelmia ihmissuhteiden muodostamisessa ja ylläpitämisessä ja hän on vaarassa syrjäytyä koko yhteiskunnasta. Myös Wolke ja Lereya (2015, s. 879) tukevat ajatusta siitä, että kiusaaminen tulee nähdä suurena riskinä psyykkiselle terveydelle sekä vaikeutuneena sopeutumisena aikuisen rooliin myöhemmässä elämässä, aiheuttaen muun muassa vaikeuksia pysyvien sosiaalisten suhteiden muodostamisessa.

Yllättävästi Wolke ja Lereya (2015, s. 879) toteavat tutkimuksessaan, että koulukiusaaminen nähdään usein ikään kuin tavallisena riittinä nuoruudessa. Tulos toisin sanoen osoittaa, että

koulukiusaamista ei aina nähdä vakavana ongelmana, johon tulisi puuttua heti. Tämä tulos luo yhä suurempaa tarvetta kasvattaa tietoisuutta kiusaamisen vaikutuksista sekä siihen puuttumisen tärkeydestä ja keinoista. Aiemmin olemme todistaneet kiusaamisen olevan vakava ongelma, jolla on kauaskantoisia seurauksia yksilön elämään. Seuraavaksi tarkastelemme vielä koulukiusaamiseen puuttumista ja sen keinoja.

Kuten selvensimme aikaisemmin, useissa tutkimuksissa on todettu, että koulukiusaamiseen puuttuminen aikaisessa vaiheessa voi ehkäistä koulukiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksia yksilön terveydessä. Tähän tukeutuen, koimme oleelliseksi käsitellä tutkielmassamme myös koulukiusaamisen puuttumisen näkökulmaa. Koulukiusaamiseen puuttumista tarkastellessa esille nousee koulukiusaamisen varhainen puuttuminen ja sen merkitys. Varhaista puuttumista ja ennakointia voivat toteuttaa yhteistyössä sekä koulu, oppilaat että huoltajat. Varhainen puuttuminen on ensisijaisen tärkeää, sillä tutkimustulosten valossa voidaan todeta koulukiusaamiseen puuttumisen muuttuvan yhä haastavammaksi kiusaamisen jatkuessa pitkään.

Koulun puuttumiskeinoissa tärkeintä roolia näyttelevät tulostemme mukaan tietoisuus koulukiusaamisesta, yhteiset päämäärät ja säännöt siihen puuttumisessa sekä vaikuttaminen laajasti koulun, luokan ja oppilaan tasolla. O'Brien (2019) havaitsi tutkimuksessaan, että nuorten käsitykset kiusaamisesta vaihtelevat suuresti. Hän (2019, 6) huomasi eroavaisuuksia muun muassa siinä, määriteltiinkö nimittelemine kiusaamiseksi. Uskomme, että oppilaiden tietoisuutta lisäämällä esimerkiksi koulukiusaamisen määritelmästä ja oman osallisuuden hahmottamisesta kiusaamisprosessissa, voimme vaikuttaa merkittävästi kiusaamisen ennaltaehkäisyyn.

Havaitsimme myös perheen tuen merkityksen olevan ratkaisevassa asemassa koulukiusaamiseen puuttumisessa. Perheessä opitut asenteet ja arvot voivat ennaltaehkäistä koulukiusaajaksi tulemistä, ja perhe voi tukea lasta merkittävällä tavalla, jos lapsi ei saa vertaisiltaan tukea. Koulukiusaamiseen puuttuessa on tärkeää huomioida myös lait ja ohjeistukset, jotka käsittelevät koulukiusaamista ja linjaavat muun muassa sen, että oppilaalle tulee taata turvallinen oppimisympäristö. Olemme myös avanneet tutkielmassamme konkreettisia keinoja koulukiusaamiseen puuttumisessa KiVa koulu –ohjelman myötä. KiVa koulu- ohjelma on suomessa yleisesti käytetty koulukiusaamisen vastainen ohjelma, jolla on todettu olevan koulukiusaamista vähentävä vaikutus.

Kokoavasti voi todeta, että tutkielmamme tuloksien soisi olevan merkityksellisiä kaikille kasvatustyön parissa työskenteleville. Tutkielmamme tarjoaa tärkeää tietoa kiusaamisen vaikutuksista kiusattuun, ja todistaa kiusaamisen pitkäaikaisten vaikutusten olemassaolon. Tarjoamme

myös työkaluja koulukiusaamiseen puuttumista varten ja tiivistämme puuttumisen olennaisimmat vaiheet ja toimintatavat, joita jokainen voi hyödyntää omassa kasvatustyössään. Tutkielma sopii luettavaksi myös oppilaiden vanhemmille, jotta he ymmärtävät koulukiusaamisen vakavuuden ja sen, kuinka voivat omalla toiminnallaan edesauttaa kiusaamisen vastaista työtä. Kuten olemme tutkielmassamme aikaisemmin osoittaneet, kasvatusalan ammattilaisten sekä vanhempien tietoisuutta koulukiusaamisesta, sen vakavista ja kauaskantoisista vaikutuksista ja puuttumiskeinoista olisi äärimmäisen tärkeää lisätä. Tietoisuuden lisäämisellä voimme pyrkiä tunnistamaan koulukiusaamista ja puuttumaan siihen jo varhaisessa vaiheessa, ja näin ollen myös turvata yhä useammalle lapselle paremmat mahdollisuudet terveeseen kehitykseen ja vähentämään myös loppuelämän haasteita. Juuri tähän tarpeeseen olemme pyrkineet vastaamaan tutkielmallamme.

Tutkimuksemme luotettavuuteen olemme pyrkineet muun muassa siten, että olemme käyttäneet vertaisarvioituja lähteitä ja perustamme useat käsitteenmäärittelymme sekä analysoinnit myös laajalti kansanvälisiin lähteisiin. Lisäksi olemme koonneet yhteen useiden tutkijoiden samansuuntaisia havaintoja, ja näin ollen tuomme ilmi yhdensuuntaisia ja yhteisöllisesti hyväksytyjä käsityksiä aiheistamme. Pohjaamme teoriaosuudessamme ja analyysissämme myös alan arvostetuimpiin tutkijoihin, kuten esimerkiksi suomalaisen Christina Salmivallin ja australialaisen Ken Rigbyn tutkimuksiin. Sekä Salmivalli että Rigby ovat luoneet merkittävää uraa koulukiusaamisen tutkimisen kontekstissa.

Oikeiden hakusanojen löytäminen oli validien lähteiden löytämisen kannalta oleellista, ja jälkikäteen tarkasteltuna erilaisten hakusanojen testaamiselle olisi voinut antaa enemmän aikaa, näin olisimme välttyneet prosessin myöhemmässä vaiheessa lähteiden löytämiseen liittyviltä suurimmilta haasteilta. Toimivien hakusanojen löytäminen mahdollistui pitkälti aikaisempaan kirjallisuuteen tutustumalla ja tutkimusten kieleen perehtymällä. Näin opimme tuntemaan aiheemme tieteellistä kieltä ja sitä kautta muodostamaan myös hakusanoja. Toimiviksi hakusanoiksi koimme muun muassa: school bullying, bullying, long-term effects, consequences, intervention, prevention, effects, victimization ja peer-victimization. Käytetyin tietokantamme oli Scopus, sillä tämän tietokannan lähteet olivat automaattisesti vertaisarvioituja.

Kiusaamiskeskustelussa olisi yleisesti syytä nostaa katseita entistä kauemmas, aikuisuuteen saakka. Moni kiusattu on varmasti jäänyt yksin haavoineen, ja monen kiusatun tarina on jäänyt kuulematta ja tarvittava apu ja tuki saamatta. Kuten aiemmin olemme todenneet, kiusaamisella

voi olla yksilöön välittömiä vaikutuksia, mutta joskus yksilölle kasaantuneet välittömät vaikutukset, voivat muodostua myös pitkäaikaisiksi vaikutuksiksi, jotka näkyvät yhä yksilön elämässä vielä aikuisiälläkin. Tutkielmaamme tehdessä, meille kuitenkin heräsi ajatus siitä, että raja näiden vaikutusten välille voi kuitenkin olla vaikeaa asettaa. Milloin voimme todella todeta vaikutuksen olevan pitkäaikainen? Kun tutkimme tutkimuksien tuloksia, riittääkö pitkäaikaiseksi vaikutukseksi parin vuoden kuluttua havaittu koulukiusaamisen aiheuttama ongelma? Olemme kuitenkin rajanneet tutkimuskysymyksemme koskemaan kokonaisuudessa yksilön myöhempää elämää, ei välttämättä ainoastaan aikuisikää, jolloin meillä on enemmän liikkumavaraa. On varmasti olemassa sellaisia tilanteita, joissa koulun päätyminen on ollut välitön apu koulukiusaamisen aiheuttamiin vaikeuksiin, mutta uskallamme väittää, ettei näin ole kaikkien uhrien kohdalla. Nämä vaikutukset myöhempään elämään voivat olla myös tiedostamattomia. Kiusattuun on voinut jäädä kiusaamisesta jälkiä, joita hän ei edes itse osaa yhdistää lapsena koettuun kiusaamiseen. Huono itsetunto aikuisiässä voi johtua monista syistä, mutta se voi olla myös seurausta nuorena koetusta kiusaamisesta, ja kiusaamisen aiheuttamista välittömistä vaikutuksista, jotka ovat lopulta muodostuneet pitkäaikaiseksi ongelmaksi.

Lisäksi on myös tärkeää huomioida kiusaamisen ja sen vaikutuksien välisiä yhteyksiä tarkastellessa monimutkaiset syy-seuraussuhteet. Kuinka voimme olla varmoja siitä, ovatko esimerkiksi yksilön mielenterveydelliset haasteet seurausta kiusaamisesta, vai voivatko yksilön mielenterveydelliset haasteet olla ainakin osasy syy kiusaamiseen? Tai että jokin yksilön oire aikuisiässä, pohjautuu nimenomaa kiusaamiseen. Tutkimuksissa onkin lähes mahdotonta yrittää poissulkea kaikkia muuttujia, ja ratkaista syy-seuraussuhde –ongelmaa täysin. Etenkin pitkäaikaisia vaikutuksia tutkiessa tämä ongelma on erittäin läsnä. Yksilöiden elämässä ehtii tapahtua paljon vuosien aikana, jolloin mukaan tulee yhä enemmän muuttujia, jotka voivat vaikuttaa yksilön psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen aiheuttaen ongelmia myös myöhemmässä elämässä. Tutkimustulosten valossa voimme kuitenkin todeta, että kiusaaminen aiheuttaa yksilölle haitallisia vaikutuksia ja vaarantaa yksilön terveen kehityksen. Voidaan todeta, että vaikka kiusatuksi joutuminen olisikin seurausta jostain yksilön ongelmasta, joka voidaan nähdä myös kiusaamisen aiheuttamana vaikutuksena, voi kiusaaminen hyvin todennäköisesti johtaa tämän jo olemassa olevan ongelman, kuten huonon itsetunnon heikentymiseen ennestään. Voi siis todeta, että nämä syy-seuraussuhteet eivät siis poissulje toisiaan, vaan voivat kulkea yhdessä.

Tutkielmamme pohjalta voimme todeta, että niin kauan, kun kouluissa esiintyy kiusaamista, on välttämätöntä tutkia ilmiötä uudelleen ja asettaa käsitteiden määritelmiä uuteen valoon. Kiilakoski (2009, s. 35) onkin nostanut esiin mielenkiintoisen näkökulman siitä, kuinka perinteisten

määritelmien mukaan myös fyysiset teot lasketaan kiusaamiseksi. Kiilakoski (2009, s. 35) ehdottaa, että sellaiset fyysiset teot, jotka ovat selkeämmin määriteltävissä väkivallaksi, erotettaisiin kiusaamiskäsitteestä. Hänen mukaansa tällä tavoin voitaisiin välttyä vähättelyltä, sillä esimerkiksi pahoinpitelystä puhuttaessa kiusaamisena teon vakavuus ei nouse tarvittavalle tasolle. Näemme, että tulevaisuudessa voisi olla tarkoituksenmukaista tutkia enemmän myös sitä, onko kiusaamisen määritelmä, joka sisältää käsityksen tekojen toistuvuudesta, jollain tavalla vähättelevä ja sillä tavalla vahingollinen kiusatulle.

Toipumisesta ja koetusta kiusaamisesta selviytymisestä on aina kuitenkin toivoa. Holmberg-Kaleniuksen (2008, s. 205-206) mukaan entiset kiusatut kertovat usein oman selviytymisensä syyksi sen, että elämässä on ollut jokin kantava voima, joka on kannustanut pitämään kiinni elämästä ja toivosta. Yhdeksi tällaiseksi syyksi kiusatut ovat hänen mukaansa kertoneet hyvän ystävän tai muun ihmisen tärkeän tuen. Vaikka kiusaamiseen puuttuminen on meidän jokaisen velvollisuus, meillä kaikilla on sen lisäksi myös mahdollisuus olla kiusatulle juuri se syy, kantava voima.

Lähteet

- Antikainen, A., Rinne, R. & Koski, L. (2010). *Kasvatussosiologia* (3-4. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Atarodi, A., Dastani, M., & Atarodi, A. (2019). Social health and a healthy social life based on wisdom and intellectuality. *Library Philosophy and Practice*. (s. 1-7).
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing Narrative Literature Reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), (s. 311–320).
- Baumert, A., Schmitt, M., Perugini, M., Johnson, W., Blum, G., Borkenau, P., . . . Wrzus, C. (2017). Integrating personality structure, personality process, and personality development. *European Journal of Personality*, 31(5), (s. 503-528).
- Brendgen, M., Poulin, F., & Denault, A.-S. (2019). Peer victimization in school and mental and physical health problems in young adulthood: Examining the role of revictimization at the workplace. *Developmental Psychology*, 55(10), (s. 2219–2230).
- Dantchev, S., Hickman, M., Heron, J., Zammit, S. & Wolke, D. (2019). The independent and cumulative effects of sibling and peer bullying in childhood on depression, anxiety, suicidal ideation, and self-harm in adulthood. *Frontiers in Psychology*, 10(1), (s. 1-12).
- Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D., Correll, C. ... van Amelsvoort, T. (2020). *What is good mental health? A scoping review*. *European Neuropsychopharmacology*, 31, (s. 33-46).
- Galloway, D. & Roland, E. (2004). *Is the direct approach to reducing bullying always the best?* Teoksessa: Smith, P., Pepler, D. & Rigby, K. (toim.), *Bullying in Schools. How Successful Can Interventions Be?* Cambridge: Cambridge University Press
- Hallituksen esitys 86/1997 vp. Hallituksen esitys eduskunnalle koulutusta koskevaksi lainsäädännöksi. Annettu Helsingissä 23.5.1997.
- Hamarus, P. (2012). *Haukku haavan tekee: Puututaan yhdessä kiusaamiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. (2015). *Opas kiusaamisen jälkihoitoon*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hawker, D. & Boulton, M. (2000) *Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41 (4), (s. 441-455).
- Heiskanen, T., Huttunen M. & Tuulari, J. (2011). Masennuksen monet ulottuvuudet. Teoksessa: Heiskanen, T., Huttunen M. & Tuulari, J. (toim.), *Masennus*. (s.7-11). Helsinki: Duodecim.

- Holmberg-Kalenius, T. (2008). *Elämää koulukiusaamisen jälkeen*. Helsinki: Gummerus.
- Huhtanen, K. (2007). *Kun huoli herää: Varhainen puuttuminen koulussa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Isaacs, J., Hodges, E. & Salmivalli, C. (2008). Long-term consequences of victimization by peers: A follow-up from adolescence to young adulthood. *European Journal of Developmental Science*, 2(4), 387-397.
- Karlsson, L. & Marttunen, M. (2011). Masennuksen riskitekijät ja suojaavat tekijät lapsuus- ja nuoruusiässä. Teoksessa: Heiskanen, T., Huttunen M. & Tuulari, J. (toim.), *Masennus*. (s.359-361). Helsinki: Duodecim.
- Karlsson, L., Marttunen, M. & Kumpulainen, K. (2011). Lasten ja nuorten masennus. Teoksessa: Heiskanen, T., Huttunen M. & Tuulari, J. (toim.), *Masennus*. (s.359-361). Helsinki: Duodecim.
- Kaski, S. & Nevalainen, V. (2017). *Jo riittää: Irti kiusaamisesta ja kiusaajista*. Helsinki: Kirjapaja.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010a). *Hyvä itsetunto* (20. p.). Helsinki: WSOY.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Kiilakoski, T. (2009) *Viiltoja: Analyysi kouluväkivallasta Jokelassa*. Verkkojulkaisu 28. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Haettu 25.4.2020 osoitteesta <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/viiltoja.pdf>.
- Kumpulainen, K. (2016). Kiusaaminen. Teoksessa: Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., ... Aalberg, V. (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria* (1. painos.). Helsinki: Duodecim.
- Kärnä, A., Voeten, M., Little, T. D., Poskiparta, E., Kaljonen, A., & Salmivalli, C. (2011). A Large-Scale Evaluation of the KiVa Antibullying Program: Grades 4-6. *Child Development*, 82(1), (s. 311–330).
- Lämsä, A.-L. (2009). Kiusaamisen muodot ja ulottuvuudet. Teoksessa: Lämsä, A.-L. (toim.), *Mun on paha olla: Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. (s.59-72). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lämsä, A.-L., Kiviniemi, L. & Pönkkö, M.-L. (2009). Kiusatun leima ja itsetuhoinen elämäntapa. Teoksessa: Lämsä, A.-L. (toim.), *Mun on paha olla: Näkökulmia lasten ja nuorten hyvinvointiin*. (s. 97-111). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Marttunen, M., Laukkanen, E., Kumpulainen, K. & Puura, K. (2016). Itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa: Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., ... Aalberg, V. (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria* (1. painos.). Helsinki: Duodecim.
- Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (2010). Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa: Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (toim.), *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. (s. 13-29). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mosley-Johnson, E., Garacci, E., Wagner, N., Mendez, C., Williams, J. S., & Egede, L. E. (2019). Assessing the relationship between adverse childhood experiences and life satisfaction, psychological well-being, and social well-being: United states longitudinal cohort 1995–2014. *Quality of Life Research*, 28(4), (s. 907-914).

- Myllärniemi, J. (2009). *Masennus: Psyken kipu*. Helsinki: Kirjapaja.
- Mäntylä, N., Kivelä, J., Ollila, S. & Perttola, L. (2013). *Pelastakaa koulukiusattu!* Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys* (5., uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- O'Brien N (2019) *Understanding Alternative Bullying Perspectives Through Research Engagement With Young People*. *Front. Psychol.*.
- Olweus, D. (1993). Victimization by peers: Antecedents and long-term outcomes. Teoksessa: K. H. Rubin & J. B. Asendorpf (toim.), *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood* (s. 315–341). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Perusopetuslaki 628/1998. Annettu Helsingissä 21.8.1998.
- Pilgrim, D. (2020). *Key Concepts in Mental Health*. (5. painos). Lontoo: SAGE Publications
- Pörhölä, M. (2008). Koulukiusaaminen nuoren hyvinvointia uhkaavana tekijänä - Miten käy kiusatun ja kiusaajan vertaissuhteille? Teoksessa: Autio, M., Eräranta, K., & Myllyniemi, S. (toim.), *Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja 2008*. (s. 94-104). Helsinki: Hakapaino Oy.
- Pörhölä, M. (2011). Kouluaikeiden kiusaamiskokeumusten vaikutus nuorella aikuisiässä. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. (s. 46-48) Helsinki: Duodecim.
- Ranta, K. & Koskinen, M. (2016). Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa: Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., ... Aalberg, V. (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria* (1. painos.). Helsinki: Duodecim.
- Repo, L., & Sajaniemi, N. (2015). Prevention of bullying in early educational settings: Pedagogical and organisational factors related to bullying. *European Early Childhood Education Research Journal*, 23(4).
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), (s. 583–590).
- Rigby, K., Smith, P. & Pepler, D. (2004) Working to prevent school bullying: key issues. Teoksessa: Smith, P., Pepler, D. & Rigby, K. (toim.), *Bullying in Schools. How Successful Can Interventions Be?* Cambridge: Cambridge University Press
- Roberts, W. B., Jr. (2006). *Bullying from both sides: Strategic interventions for working with bullies & victims*. Thousand Oaks (Kalifornia): Corwin Press.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? *Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62.
- Salmivalli, C. (1998). *Koulukiusaaminen ryhmäilmionä*. Helsinki: Gaudeamus.

Salmivalli, C. (2010). *Koulukiusaamiseen puuttuminen: Kohti tehokkaita toimintamalleja* (2. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, C. (2016). *Kiusaamisen vähentäminen - mahdotontako?* Teoksessa: Ahtola, A. (toim.), *Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen*. (s. 79-114). Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, C., Kaukiainen, A., Voeten, M. & Sinisammal, M. (2004). Targeting the group as a whole: the Finnish anti-bullying intervention. Teoksessa: Smith, P., Pepler, D. & Rigby, K. (toim.), *Bullying in Schools. How Successful Can Interventions Be?* Cambridge: Cambridge University Press

Smith, P. K. (2014). *Understanding school bullying: Its nature & prevention strategies*. London: Sage.

Sourander, A. & Marttunen, M. (2016) Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden epidemiologia. Teoksessa: Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., ... Aalberg, V. (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria* (1. painos.). Helsinki: Duodecim.

Strøm, I. F., Thoresen, S., Wentzel-larsen, T., Sagatun, Å., & Dyb, G. (2014). A prospective study of the potential moderating role of social support in preventing marginalization among individuals exposed to bullying and abuse in junior high school. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(10), (s. 1642-1657).

Stuart, J., & Jose, P. E. (2014). Is bullying bad for your health? the consequences of bullying perpetration and victimization in childhood on health behaviors in adulthood. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 6(3), (s. 185-195).

Suomen mielenterveysseura, Heiskanen, T., Salonen, K., Kitchener, B. & Jorm, A. H (2014). *Käsikirja mielen terveydestä ja ensiavusta* (6. uud. p.). Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Tam, T. W., Zlotnick, C., & Robertson, M. J. (2003). Longitudinal perspective: Adverse childhood events, substance use, and labor force participation among homeless adults. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 29(4), (s. 829-846).

Tuomisto, T., Salmivalli, C. & Poskiparta E. (2009). KiVassa Koulussa ei kiusata. Teoksessa: Lämsä, A.L. (toim.), *Mun on paha olla: Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. (s. 173-183).

Vaillant, G.E. (2012). Positive mental health: is there a cross-cultural definition?. *World Psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 11(2), (s. 93-99).

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten suun terveydenhuollosta. Annettu Helsingissä 6.4.2011.

Veivo-Lempinen, L. (2009) Matka koulukiusatusta erityisopettajaksi. Teoksessa: Lämsä, A.L. (toim.), *Mun on paha olla: Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. (s.85-95). Jyväskylä: PS-kustannus.

Whitted, K. S. & Dupper, D. R. (2005). Best practices for preventing or reducing bullying in schools. *Children & Schools*, 27(3), (s. 167-175).

Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), (s. 879-885).

Wolke, D., Copeland, W. E., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Impact of Bullying in Childhood on Adult Health, Wealth, Crime, and Social Outcomes. *Psychological Science*, 24(10), (s. 1958–1970)